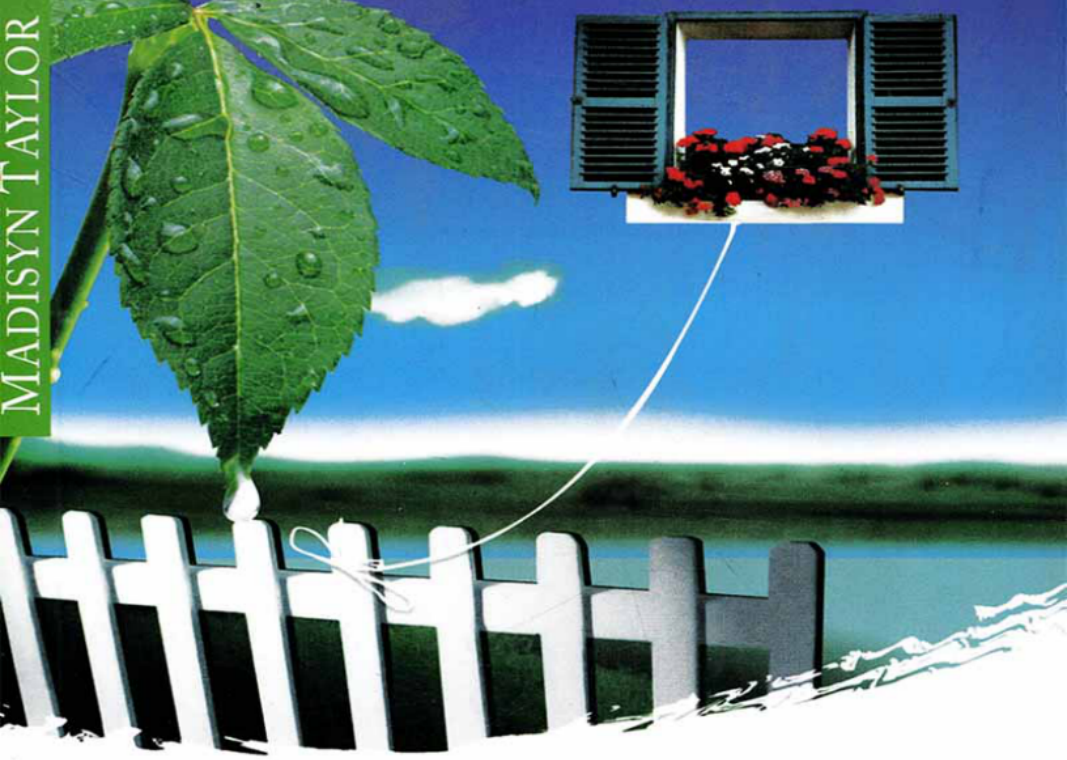
MADISYN TAYLOR



Daily OM

Blog cho tâm hồn

First News

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI GIỚI THIỆU

Năm 2004, tôi cùng chồng sáng lập DailyOM với tâm niệm thông qua email, chúng tôi sẽ gửi đến mọi người thông điệp về hy vọng, nhận thức và tình yêu. Hằng ngày, chúng tôi gửi đi những câu chuyện liên quan đến việc thiền định, đến các mối quan hệ giữa người với người, với thiên nhiên hay đến những lời nói làm rung động trái tim. Chúng tôi cho rằng đó là những sự kiện, bối cảnh mà mỗi chúng ta đều trải qua trong hành trình sống và trải nghiệm. Kết quả là giờ đây quý độc giả đang có trên tay quyển sách này. Hãy để năng lượng ngôn từ trong trang sách nhẹ nhàng dẫn dắt bạn trên hành trình nhận thức và đi tìm sự toại nguyện.

Tôi thường nhận được câu hỏi về nguồn gốc ra đời của ý tưởng kể chuyện mỗi ngày này. Đối với công việc của tôi thì đây thật sự là một trong những khâu khó nhất nhưng đồng thời, cũng lại là phần việc đơn giản nhất. Thông thường những ý tưởng chợt đến khi tôi đang thiền, hoặc khi tôi đang soi vào cuộc đời riêng của mình để viết về những trải nghiệm của bản thân. Suy cho cùng, tất cả chúng ta đều chung sống trên cùng một trái đất và có những trải nghiệm giống nhau. Tạo hóa đóng vai trò rất lớn trong cảm hứng của tôi và mỗi ngày, tôi đều bày tỏ sự ngưỡng mộ vẻ đẹp, sự thông tuệ, thiện chí của tạo hóa vì đã giúp hàn gắn nhân loại.

Tất cả chúng ta đều trải nghiệm niềm vui, nỗi đau, cảm xúc yêu thương và sầu khổ. Điều này không loại trừ một ai và tôi cũng vậy. Tôi đã đi con đường các bạn từng qua, đã chiêm nghiệm sâu sắc cuộc đời mình và có những thay đổi khi cảm thấy cần thiết. Tôi chân thành mong bạn sẽ tìm thấy sự đồng cảm trong những thông điệp này; có thể chúng sẽ nhóm lên tia hy vọng trong bạn, gợi lên ước muốn chia sẻ, đem đến những đổi thay hoặc giúp bạn nhận ra nhiều điều mới mẻ. Tôi sẽ rất vui nếu bạn cho phép tôi cùng đồng hành với bạn trong hành trình này.

Cầu chúc bạn nhiều phúc lành.

- Madisyn Taylor

TRUNG TÂM KẾT NỐI

Lắng nghe tiếng nói trái tim

Mỗi ngày, mỗi chúng ta đều trải qua khoảnh khắc giao hòa kỳ diệu giữa trạng thái mơ và tỉnh. Trong khoảnh khắc ngắn ngủi ấy, tâm trí chúng ta vẫn còn ghi nhận rằng mọi điều tốt lành sẽ có thể đến. Khi đó, ta có thể nhẹ nhàng bước vào thế giới thực tại mà lòng vẫn vẹn nguyên cảm giác hy vọng nếu khi thức dậy, ta hòa điệu với tiếng nói của trái tim mình.

Trái tim là cầu nối giữa cơ thể và tinh thần, giữa bản năng và niềm cảm hứng. Hãy dành chút thời gian để nghĩ về, để biết ơn trái tim – người bạn đang thực hiện những nhịp đập bền bỉ trong cơ thể ta và khi đó, ta cũng có thể ôn lại những mơ ước muốn thực hiện trong khoảnh khắc chan hòa ánh sáng yêu thương ấy. Một khi có thói quen khởi đầu ngày mới bằng những cảm xúc từ trái tim, mọi hoạt động của bạn sẽ đều bừng lên thiện chí tốt lành và mọi giao tiếp trong ngày của bạn đều diễn ra trong yêu thương.

Ngay bây giờ, bạn có thể hình dung sẽ bắt đầu lại ngày hôm nay bằng việc nghĩ đến những cảm xúc yêu thương và hưng phấn. Dường như mọi cảm giác căng thẳng hay thất vọng đều tan biến khi ánh sáng yêu thương từ trái tim lan tỏa khắp cơ thể và hòa vào không gian xung quanh. Giờ đây, mỗi người bạn gặp đều như người đồng hành cùng bạn trên hành trình cuộc sống, mỗi hoạt động đều hàm chứa quan hệ tinh thần. Với niềm tin rằng cuộc sống là sự tiếp nối giữa cho và nhận, bạn sẽ cùng chia sẻ ánh sáng yêu thương từ trái tim mình với nhiều người khác. Cũng chính ánh sáng diệu kỳ ấy sẽ làm cho cuộc sống bạn thêm tươi đẹp hơn.

Trong thời khắc tinh thần và cơ thể giao hòa với nhau, trái tim ta hòa nhịp cùng vạn vật. Có thể ta không để ý rằng sứ mạng thường ngày của trái tim là truyền sinh lực cho cơ thể nhưng ta cần cảm nhận sứ mệnh tinh thần thiêng liêng của nó. Khi tập trung vào nhịp điệu và những ánh sáng yêu thương lan tỏa từ trái tim, ta sẽ

ý thức rằng mình là một thực thể có tâm hồn. Khi ấy, ta sẽ nhận thấy có thể chọn bất kỳ thời gian nào để kết nối với trung tâm trái tim. Và đó cũng là cách ta tận hưởng niềm vui khi biết yêu thương cuộc sống.

THIỀN ĐỊNH TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Chiêm nghiệm bản thân trong thời khắc hiện tại

Không ai muốn nổi cáu với người đi lạc hay nhầm đường, nhưng nếu bị kẹt sau xe của những người ấy, có thể chúng ta sẽ thấy vô cùng sốt ruột, khó chịu. Dẫu biết rằng sống yêu thương, vị tha là điều rất tốt nhưng khi ai đó cản trở đường đi, ta dễ trở nên giận dữ. Nhưng cái hay là khi trải nghiệm những trạng thái cảm xúc ấy, ta mới có cơ hội nhìn lại bản thân và thay đổi cách nhìn của mình. Như vậy, việc bị kẹt xe cũng là một dịp để chúng ta rèn luyện tinh thần của mình.

Nhiều bậc hiền triết cho rằng hiện tại là điều duy nhất thật sự tồn tại. Quá khứ và tương lai tất thảy đều không liên quan đến sự hiện hữu trong hiện tại. Hiểu sâu xa hơn cả thì điều đó có nghĩa là con người không có chỗ nào để đi vì nơi duy nhất cần hiện hữu chính là ở đây và ngay vào lúc này. Giữa tấp nập xe cộ, bạn chỉ cần nhủ lòng mình điều ấy cũng sẽ mang lại tác dụng rất bất ngờ. Châm ngôn nhà Phật rằng: "Không có nơi đi - Không người tồn tại - Không việc để làm" có thể là liều thuốc kỳ diệu cho những phút vội vàng, nôn nóng rằng cần phải tới nơi nào đó thật nhanh. Khi sống trọn vẹn ở hiện tại, rốt cuộc ta cũng sẽ tới đích mà không cần phải bon chen, xô đẩy hay vội vã.

Một phương pháp cổ xưa khác nhằm duy trì trạng thái tỉnh thức là thiền định bằng hơi thở. Chỉ cần tự giác tập trung hít vào rồi thở ra cũng giúp ta nhớ mình là ai, đang ở đâu và cuộc sống quý giá biết nhường nào. Khi có kết nối sâu sắc với sự tồn tại của bản thân, ta sẽ thấy nhiều suy nghĩ nông cạn, cảm xúc tầm thường chi phối tâm trí ta bấy lâu nay tự nhiên tan biến và sinh khí, sự minh mẫn lại trở về với chúng ta.

Với nhận thức này, mỗi khi kẹt xe, ta dễ cảm thông với những người đang bóp còi inh ỏi hay bực dọc đấm mạnh vô lăng. Ta hiểu rằng họ không cố ý làm thế mà chỉ vì họ tạm thời đánh mất sự tự

chủ mà thôi. Khi thở ra, ta hãy cầu chúc họ sớm tìm lại được sự dễ chịu tuyệt vời trong thời khắc hiện tại.

QUÀ TẶNG TRÁI TIM

Thể hiện tình yêu thương

Chúng ta vẫn thường nghĩ rằng những người chúng ta quan tâm, yêu thương tất nhiên sẽ hiểu lòng ta. Có thể đúng là họ cảm nhận được tình cảm ấy nhưng bạn hãy đừng quên nói câu "Tôi yêu bạn" với tất cả chân thành từ trái tim mỗi khi bạn có dịp. Điều diệu kỳ trong câu nói ấy không chỉ là những rung động yêu thương thật sự từ bạn mà còn là sự ấm áp lan tỏa đến trái tim người nhận. Làm cho người khác hiểu tình cảm bạn dành cho họ là yếu tố quan trọng để vun đắp bất kỳ tình cảm thương yêu nào.

Có lẽ, hiếm ai lại không hạnh phúc khi biết mình được ai đó thương yêu. Có những lúc, câu nói "Tôi yêu bạn" có thể tạo nên bước ngoặt lớn trong đời một con người, có thể đẩy một mối quan hệ lên tầm cao mới hoặc củng cố thêm một sự gắn bó. Trong cuộc sống, mỗi người đều cần nghe câu "Tôi yêu bạn" và bạn thấy đó, câu nói ấy chỉ đơn giản gồm ba từ: Tôi ... yêu ... bạn. Hãy mạnh dạn nói câu ấy để làm cho những người bạn yêu thương thêm hiểu vị trí đặc biệt của họ trong lòng bạn.

Nhiều người trong chúng ta vẫn cảm thấy khó thổ lộ tình cảm của mình qua lời nói. Nhưng có lẽ bạn sẽ đồng ý rằng không ít lúc bạn rất muốn làm điều ấy nhưng sợ rằng làm không tốt và tự làm mình lúng túng. Thêm một chút dũng cảm có thể giúp bạn vượt qua ngại ngần ấy, thêm thật nhiều chân thành để những yêu thương bật lên thành lời. Chắc chắn, khi ấy, bạn sẽ nhận được món quà là sự toại nguyện khi tình cảm được thấu hiểu. Tình yêu thương tồn tại để được bày tỏ chứ không phải để che giấu.

Nếu quan tâm đến ai đó, bạn hãy cho người ấy biết. Đừng ngại cảm xúc lòng mình mạnh quá hay lo lắng rằng người ấy sẽ không còn được tự nhiên đón nhận tình cảm của bạn. Một bí quyết nhỏ chia sẻ đến bạn là hãy nói câu "Tôi yêu bạn" khi lòng bạn không hề mong được đền đáp. Một khi trái tim bạn ngập tràn yêu thương

thật sự thì bạn sẽ chẳng bao giờ phải lo ngại bị tổn thương khi không được "hồi âm".

Câu nói "Tôi yêu bạn" là quà tặng quý giá gửi trực tiếp đến trái tim người nhận. Có thể có những người không tin nhưng đó chính là sự dâng hiến vô điều kiện. Và đó cũng chính là giá trị đích thực của món quà "Tôi yêu bạn".

KẾT NỐI VỚI THIÊN NHIÊN

Con người là một phần của vũ trụ

Ta trân trọng biết bao những giây phút tuyệt diệu hòa mình trọn vẹn vào thiên nhiên như đi dạo trong rừng, mê mải ngắm sao trời, trầm ngâm trước sa mạc mênh mông... Ta có thể có những thay đổi sâu sắc khi đến những chốn hoang sơ vốn rất thiêng liêng.

Ta không chỉ là con người mà còn là một thực thể của thiên nhiên, chung cội nguồn với động vật, cây cỏ, đất đá... Ta cần kết nối với thiên nhiên để có cảm giác thăng bằng và là một phần của vũ trụ. Không phải ngẫu nhiên mà ta thấy phấn chấn tinh thần khi vòng tay ôm thân cây. Tựa vào cây, ta thấy dễ chịu và như đang được nâng đỡ. Đặc biệt hơn, ta sẽ cảm thấy dường như cây cũng đang ôm ta. Lá cây rì rào trong gió như nhắc nhở rằng cuộc sống yêu thương ta rất nhiều.

Tất cả các giác quan của ta được đánh thức khi ta hòa mình vào thiên nhiên. Hãy hít thở sâu, cảm nhận hương vị mặn nồng của biển, lá cây, hoa cỏ, mùi nồng nồng của đất. Thật tuyệt vời khi chân ta bước vào dòng suối mát lạnh đến tê cóng, khi cơ thể như hòa tan vào bãi cát biển ấm áp, khi cơn mưa nhẹ như ngàn nụ hôn ướt át phủ khắp người... Ta có thể nghe được bản giao hưởng của những âm thanh tự nhiên, từ tiếng côn trùng vo ve đến lời của gió, có thể hòa vào sự tĩnh lặng, thanh bình, thiêng liêng của thiên nhiên.

Càng hòa vào thiên nhiên, ta càng ngạc nhiên, ngưỡng mộ sự sáng tạo của tạo hóa. Đứng trước ngọn núi sừng sững, ta thấm thía bài học về tính khiêm nhường. Ngắm cầu vồng rực rỡ, ta thấy lòng hân hoan. Trong khoảnh khắc hòa mình vào thiên nhiên ấy, ta sẽ cảm nhận nhiều hơn, trân trọng hơn cuộc sống. Thiên nhiên cũng thôi thúc ta đừng bỏ qua giây phút chiêm ngưỡng chiếc mạng nhện tinh xảo giăng trong làn sương hay chú chim ruồi vút qua.

Càng hòa vào thiên nhiên, ta càng nhận được nhiều điều tốt đẹp. Tan vào những không gian hoang dã, ta như vượt qua ranh giới thời gian, không gian và nhanh chóng phục hồi sinh lực. Những chuyến đi dạo trong rừng, lướt sóng, tản bộ quanh nhà… có thể xem là thiền định di động, giúp ta rèn luyện trực giác tinh nhạy hơn.

Hãy tìm kiếm những khung cảnh, những thông điệp của thiên nhiên tươi đẹp. Hãy đừng quên suy ngẫm ý nghĩa từ hình ảnh chiếc lá rơi trên đường hay đội hình bầy chim di trú băng ngang nền trời…

Thật đơn giản, bạn hãy tận hưởng cảm giác hạnh phúc được kết nối với thiên nhiên.

SỨC MẠNH Ở SỐ ĐÔNG

Truyền đi ánh sáng của tập thể

Như bao gợn sóng nhỏ hòa vào nhau tạo nên con sóng lớn, giá trị sự đoàn kết ý nguyện của con người to lớn hơn số lượng những ý tưởng ấy. Một cá nhân có thể khởi đầu một sự thay đổi tích cực trên phạm vi toàn thế giới từ ý thức truyền đi những tần số của tình yêu, cái đẹp, thiện chí tốt lành và của sự uyên thâm. Một nhóm người tập trung sức mạnh nhằm phát đi những ánh sáng tốt đẹp ấy khắp hành tinh cũng có thể khởi đầu những biến đổi tích cực trên toàn cầu.

Hầu hết chúng ta đều có khả năng truyền tải sức sống của tình yêu, hàn gắn nỗi đau, lan truyền những điều tốt đẹp và tạo ra ảnh hưởng tích cực đến chung quanh bất kể khoảng cách không gian. Tuy nhiên, nếu chỉ là một cá nhân thì cũng chỉ làm được ngần ấy mà thôi. Thử hình dung, nếu mỗi người chúng ta dành vài khoảnh khắc đầu ngày để truyền đi ánh sáng yêu thương từ trái tim mình đến toàn thế giới thì người mẹ Trái Đất hẳn sẽ nhanh chóng lắng dịu lại và hành tinh này – cũng như bao sinh vật, thực thể tồn tại trên đó – sẽ được tắm mình trong ánh sáng rực rỡ của yêu thương. Thế giới sẽ là hành tinh vô cùng xinh đẹp.

Bạn cũng có thể góp phần tạo dựng một thế giới mà ở đó, tình yêu chiến thắng bạo lực, nước và không khí được nuôi dưỡng bằng chính sự tinh khiết của chúng, mọi người hạnh phúc vì một điều giản dị là được sống. Đối với riêng cá nhân bạn, ánh sáng yêu thương do chính bạn tỏa ra cũng sẽ là một phương thuốc hàn gắn diệu kỳ, nhưng khi hợp sức với bao người khác cùng chung ý nguyện thắp sáng địa cầu bằng tình yêu thương và chung tay lan tỏa nguồn năng lượng tích cực, lúc ấy chúng ta sẽ tạo ra sức mạnh vô song. Ý thức tập thể và nguồn sáng tập trung ấy sẽ soi rọi khắp hành tinh, bao trùm tất cả mọi người, cộng đồng, thành phố, quốc gia, lục địa và toàn thế giới.

Sẽ rất hay nếu bạn khéo léo mời gọi mọi người cùng tham gia hoạt động này. Đối với những ngờ vực về lợi ích của việc truyền ánh sáng cho một thế giới vốn đã nhiều đổ vỡ này, bạn cần giải thích với họ rằng khi ánh sáng của mỗi người hợp lại với nhau, sức mạnh sẽ nhân lên rất nhiều. Hãy khẳng định với họ rằng hành động này không nhằm duy trì một tín ngưỡng hay niềm tin tâm linh nào đó, mà điều quan trọng là mục đích của hành động ấy.

Khi càng có nhiều người ý thức việc truyền đi ánh sáng tập thể ra thế giới thì sức mạnh của món quà mà họ dành tặng hành tinh này càng thêm mạnh mẽ. Có thể một lúc nào đó bạn đã từng tham gia những nhóm sinh hoạt vui vẻ thực hiện công việc cao quý này. Thật ra, trẻ em ẩn chứa sức mạnh nội tâm rất lớn; chúng thường rất thích thú chia sẻ ý tưởng với nhau. Một khi tập hợp được những con người sẵn sàng truyền đi tình yêu thương, ý nguyện của mỗi cá nhân sẽ trở thành cơn sóng cả; và ta sẽ thấy kết quả ngay trong cuộc sống thường nhật của mình.

ĐÓN NHẬN NGHĨA CỬ

Học cách đón nhận

Thuở nhỏ, chúng ta được dạy phải biết cho đi với sự rộng lượng, nhưng ít khi được hướng dẫn nhận lại một cách ân cần là thế nào. Cho đi bản thân – chia sẻ tài năng, thời gian, tài sản của mình là một kỹ năng sống hình thành rất tự nhiên; nhưng khi được nhận một món quà, chúng ta thường lúng túng và bối rối vì không biết phải đền đáp thế nào hoặc vì thấy mình không xứng đáng. Học cách đón nhận cũng là một nghệ thuật như học cách cho đi vậy, bài học ấy bắt đầu từ khi chúng ta biết mở mắt, lắng tai đón nhận những món quà giản dị dành cho ta mỗi ngày. Nếu ta không biết bày tỏ lòng biết ơn, dù món quà không mấy giá trị, thì ta cũng đã vô tình làm buồn lòng người tặng. Nhận quà với tấm lòng biết ơn sẽ làm cho người khác biết rằng ta rất cảm kích họ.

Nhiều người thấy không tự nhiên khi nhận quà, nên thay vì trân trọng tinh thần mà món quà ấy mang lại, họ đã đáp lại bằng những lời lẽ vô tình như: "Đâu cần phải thế". Người ta không nghĩ rằng bản thân việc đáp lại một món quà, một hành động từ thiện, một lời khen bằng sự tế nhị và lòng biết ơn chân thành cũng chính là một món quà. Bày tỏ lòng cảm kích nghĩa là mang niềm vui trao lại cho người tặng quà.

Tình yêu thương, sự phục vụ, giúp đỡ, giao thiệp hay vật chất khi được trao tặng đều hàm chứa yếu tố cảm xúc và vì vậy chúng làm cho những mối quan hệ thêm khắng khít. Suy nghĩ rằng nhận quà thì phải tuân theo người khác có thể là nguyên nhân gây nên cảm giác khó chịu hay sự mất tự nhiên khi nhận quà. Ta cũng nghe nói nhận quà là một hình thức thể hiện tính ích kỷ, nhưng khi hành động tặng quà xuất phát từ những mục đích tích cực và vô điều kiện, thì việc nhận quà thực ra lại tôn vinh cả người tặng lẫn món quà.

Ta nên suy nghĩ về bản thân và cảm nhận xem mình xứng đáng

hay không rồi mới đón nhận quà tặng. Đừng hạ thấp giá trị tinh thần của nghĩa cử trao tặng hoặc lo lắng phải đáp lại thế nào cho tương xứng. Thể hiện lòng trân trọng không làm ta mất nhiều thời gian. Hãy làm cho ai đó biết bạn thực lòng cảm ơn sự chu đáo của họ, và thường thì một lời "Cảm ơn" giản dị, chân thành cũng đủ để chuyển tải thông điệp ý nghĩa này.

Cho và nhận đều mang đến hạnh phúc và điều này chính là nền tảng của điều kia. Khi biết cách đón nhận, ta càng cho đi nhiều hơn nữa. Chỉ khi mở lòng đón nhận cả hai thì ta mới có thể trải nghiệm thực sự phép màu của lòng hào hiệp và sự giàu có.

NHỮNG ĐƯỜNG CONG

Những đường cong luôn tồn tại trong tự nhiên và cuộc sống

Nếu có dịp đi dã ngoại trong rừng và quan sát xung quanh, ta sẽ thấy cây cối, hoa lá và cả đá tảng đều có những đường cong nhất định. Một nhánh cây cong vươn đến nụ hoa đầu cành, đường trũng mềm mại trên khối đá, chỗ u gồ ghề trên thân cây, hay nơi mọc nhành non cũng vậy. Bởi thiên nhiên tràn ngập những đường cong, ngả rẽ, nút thắt và bao chiều hướng bất ngờ, nên cuộc sống chúng ta cũng lắm ngoắt ngoéo chẳng thể nào lường trước.

Có thể tạm thời bạn thấy mình đang đi trên đường thẳng, nhưng chắc chắn phía trước lộ trình sẽ đột nhiên thay đổi. Đường đời không nhất thiết lúc nào cũng đưa ta đến gần mục tiêu. Thực vậy, đôi khi ta thấy mình quay về lối cũ hay lang thang theo hướng mới. Chính vì ta chẳng cách nào đoán trước kết quả hành trình này (cũng như không lường được dáng dấp chồi cây mới sẽ thế nào) nên hãy hiểu rằng cuộc sống luôn ẩn chứa muôn nẻo đường dẫn đến sự từng trải.

Như lối mòn của tự nhiên, đường đời có thể đưa ta đến những bến bờ không mong đợi. Có thể ta phải đối mặt với những câu hỏi gai góc như: "Mình là ai?", "Điều gì có ý nghĩa đối với mình?" hoặc cũng có thể nhận thấy mình đang góp nhặt câu trả lời từ những trải nghiệm hàng ngày. Con đường đi tới sự từng trải sáng suốt chỉ bị tắc khi người lữ khách cứ luôn muốn nó là đường thẳng. Điều quan trọng cần nhớ là ta nên lập kế hoạch, dự báo linh hoạt và nên hiểu rằng chúng có thể thay đổi tùy theo sự phức tạp trong thế giới riêng của ta. Cũng vì vậy mà ta cần cởi mở để đón nhận nhiều lộ trình khác nhau. Trở ngại, mệt mỏi, tò mò hay một vài yếu tố khách quan nào đó có thể khiến ta đột ngột đổi hướng. Đường đi sẽ luôn xuất hiện nhiều ngã ba mà ta cần phải cân nhắc quyết định theo sự mách bảo của lòng mình.

Đoạn đường nào, dù ngắn hay dài, cũng có lúc cong lúc thẳng. Hãy tận hưởng và học hỏi từ cuộc phiêu lưu này. Khi quan sát thiên nhiên, ta thường khám phá cái đẹp trong những điều bất ngờ nhất. Không có hai ngọn cây hay khoáng chất nào giống nhau hoàn toàn, ngay cả một lộc non bé nhỏ nhất cũng thể hiện vẻ duyên dáng của riêng mình. Đường quanh co thường là con đường thú vị nhất. Điều ta học được chính là đừng bó buộc mình vào những điều ta "muốn" phải xảy ra mà cứ linh hoạt trong khi tiếp bước. Một khi đã quyết tâm đạt được mục tiêu thì bạn sẽ có thêm động lực để tự tin tiến bước, dù có phải uốn mình qua bao nhiêu khúc quanh đi nữa.

SỰ THAY ĐỔI TÍCH CỰC

Nghệ thuật tha thứ

Bản chất của tha thứ là sự thánh thiện. Ta phải thật mạnh mẽ mới gạt bỏ được cơn giận mà mọi người vẫn cho là chính đáng. Cứ giữ hiềm thù trong lòng thì quá dễ dàng: nhưng khi bản thân gạt bỏ được sự nóng giận và tha thứ người đã làm hại mình thì ta đã làm một việc rất tốt cho chính bản thân chúng ta. Kiên quyết gạt bỏ nỗi đau là khởi đầu của sự hàn gắn. Đây là một thách thức lớn vì người ta dễ có chiều hướng nghĩ mình là nạn nhân và càng có thêm lý do để căm phẫn, dù người làm hại đã thật lòng xin lỗi. Tha thứ người khác là một trong những lựa chọn khó khăn nhưng cũng vô cùng bổ ích cho tinh thần chúng ta.

Tha thứ là một nghĩa cử rất cao thượng, kết quả nghiên cứu cho thấy người biết tha thứ có lợi nhiều và thậm chí nhiều hơn cả người được tha thứ.

Thể hiện sự tha thứ đúng nghĩa sẽ giúp con người trở nên mạnh mẽ hơn vì điều đó khiến ta không còn cảm giác mình là nạn nhân, nhờ vậy, dứt bỏ được sự dằn vặt đau đớn vì bị đối xử tệ. Mức độ giận dữ, đối nghịch giảm đi, tâm hồn ta mở cửa, đón nhận thương yêu nhiều hơn. Ta có thể kiểm soát cảm xúc tiêu cực tốt hơn và tin yêu nhau hơn. Ta thoát khỏi sự chi phối của những chuyện đã qua, điều này cũng giúp ta không lặp lại những hành vi tiêu cực. Sức khỏe thể chất và tinh thần của ta đều được cải thiện. Nhiều người cho rằng tha thứ là điều mà người khác phải van xin hay quỵ lụy, nhưng thực ra đó là món quà mà ta đang ban tặng cho chính mình.

Khi sẵn sàng bỏ qua giận dữ và chọn cách tha thứ, ta nên ngầm thể hiện trong lòng, cả khi người xúc phạm đã đi xa hay giữa đôi bên không còn liên lạc nữa. Ta có thể vẫn còn nhớ đến người ấy nhưng đừng ngẫm nghĩ mãi về những hành động hay lời lẽ đã qua. Khi tâm trí hướng về người đó thì hãy thực lòng mong họ

được hưởng những gì tốt đẹp nhất như ta mong cho chính mình vậy. Hãy làm thế càng lâu và nhiều lần càng tốt. Có thể phải mất nhiều ngày, nhiều tháng, thậm chí là một năm ta mới nhận thấy có sự thay đổi. Nhưng bạn sẽ nhận thấy quá trình ấy kết thúc khi bạn có cảm giác tích cực và thanh thản trong lòng.

ĐOÀN TÀU CUỘC SỐNG

Tự chủ trên mỗi chặng đường đời

Tuyến đường sắt uốn lượn khắp vùng đồng quê rồi cắt ngang thành phố từ lâu đã khơi gợi trí tưởng tượng của nhiều người. Ý tưởng làm một cuộc du hành trên đoàn tàu sang trọng, một chuyến xe tốc hành hay đôi khi chỉ là một chiếc xe bình thường luôn gợi cho ta cảm giác tự do, phiêu lãng.

Cũng như đời người, đoàn tàu cuối cùng cũng phải đến bến đỗ của mình. Đoàn tàu ấy có thể tuân theo một lịch trình nhất định, có thể sẽ ghé lại vài ga bất kỳ rồi lại đi tiếp. Có hành trình kéo dài chỉ vài tiếng và chỉ dừng lại ở một bến đỗ duy nhất, cũng có hành trình ghé đến nhiều ga để đón khách. Hành trình và mục đích của bất cứ con tàu nào cũng có thể thay đổi theo năm tháng. Cuộc đời cũng trải ra trước mặt và phía sau chúng ta như những đường ray xe lửa mà chúng ta vừa là đoàn tàu, vừa là hành khách, và cả là người thợ máy.

Cách sống cùng những mục tiêu, nỗ lực phấn đấu chính là lộ trình và điểm đến. Ở cương vị hành khách, ta có quyền chọn lên hay xuống tàu, tìm tuyến đường mới, tìm đến nơi mình chưa biết, hoặc đôi khi dừng chỉ để ngắm cảnh trong chốc lát. Có thể bạn muốn đi nhanh qua cuộc đời này như một đoàn tàu tốc hành. Hoặc như người công chức đi làm bằng tàu lửa hàng ngày, ta mãi mãi tuân theo một lộ trình bất di bất dịch. Hay như một người ngoạn du mong tìm kiếm nhiều trải nghiệm khác biệt, ta có thể xuống tàu và chọn một lộ trình khác cho cuộc đời mình.

Nếu chưa tìm thấy cảm giác mãn nguyện khi nhìn lại những chặng đường đã qua, có lẽ bạn nên tìm hiểu về những khả năng thay đổi, nhằm tìm ra con đường mới đúng với ước vọng của bản thân. Biết đâu bạn muốn mình chậm lại một chút và đi theo một hành trình phóng khoáng khác hơn là xuôi dốc theo con đường thẳng hẹp trước mặt. Hoặc có thể bạn thích chiêm nghiệm đời

mình như cuộc phiêu lưu ngẫu hứng hơn là hành trình đến nơi cần đến. Thay đổi lộ trình đôi khi sẽ mang đến cho bạn cơ hội đi đúng hướng. Thậm chí, bạn sẽ khám phá điều mới mẻ bấy lâu mình chờ đợi ở ngay vòng cua trước mắt.

ĐI TÌM SỰ TOÀN VẸN

Hãy tỏa sáng

Ai chào đời cũng được ban tặng những món quà đặc biệt. Trong sâu thẳm mỗi chúng ta đều lung linh một nguồn sáng thiêng liêng - thứ ánh sáng có thể làm thế giới này trở nên tốt đẹp hơn. Nhưng ở nhiều người, nguồn sáng đó vẫn còn đang ngủ yên, bị lu mờ bởi cảm giác lo âu, sợ hãi và tâm trạng lo sợ bị thiếu thốn. Thắp lên ánh sáng ấy đồng nghĩa với việc thu hút sự chú ý, đối mặt khả năng bị từ chối, trách nhiệm phải thành công, và cũng có nguy cơ bị người đời gán cho tiếng thiếu khiêm tốn. Tuy nhiên, khi ta làm suy yếu nguồn sáng ấy bằng cách che giấu những khả năng, dập tắt mơ ước của mình tức là ta đang từ chối quyền làm chủ kho tàng kinh nghiệm dồi dào của bản thân và của nhiều người khác nữa. Khả năng là một trong những biểu hiện cho sự tồn tại của chúng ta. Khi ta tự hào về chúng tức là ta đã khẳng định tình yêu, lòng trân trọng và tin cậy khi nhìn nhận bản thân. Và khi ta thể hiện ánh sáng nội tâm của mình, ta cũng đang cho người khác cơ hội được tự do khám phá tài năng của riêng họ.

Một số người từ thuở nhỏ đã được giáo dục rằng phải giấu kín nguồn sáng cá nhân ấy trước mọi người. Người thân vẫn hay bảo ta rằng để tìm được một ngành nghề, một công việc phù hợp với sở trường, năng khiếu của ta là rất khó. Bạn bè, có thể do ghen tị, cũng công khai chỉ trích những hoạt động mà bản thân ta rất thích, còn những người có khả năng ảnh hưởng lại khuyên răn ta nên khiêm tốn, tránh phô trương. Nhưng thật ra có một sự khác biệt rất lớn giữa người cho phép ánh sáng của mình rạng ngời và kẻ mưu cầu sự chú ý của thiên hạ.

Khi dám chia sẻ ánh sáng của mình với mọi người, vẻ đẹp và sự hoàn thiện tâm hồn ta sẽ hiện lên rất rõ. Ta trở thành con người toàn vẹn – là hiện thân thực tế cho tiềm năng to lớn của mình. Bạn có là vũ công xuất sắc, đầu bếp hạng nhất, người giỏi tính

toán, người bẩm sinh giỏi đàm phán hay có năng khiếu đặc biệt gì chăng nữa thì cũng có lúc bạn hiểu mình chẳng giúp ích gì cho cuộc đời nếu cứ mãi kìm hãm bản thân.

Nếu đã trót che giấu ánh sáng đặc biệt của mình quá lâu đến nỗi chỉ còn như chút than hồng sắp tắt, bạn hãy liệt kê mọi việc mình đã và đang làm tốt cho dù việc ấy phi thực tế, ngớ ngẩn, hay có vẻ tầm thường và tự vấn bản thân về khả năng ứng dụng của những năng lực ấy. Quà tặng bạn nhận được khi sinh ra không bao giờ được trao tặng một cách tùy tiện. Có thể bạn chưa bao giờ nhận thấy ảnh hưởng của bạn đối với người khác, nhưng có một điều bạn có thể tin tưởng, đó là khi biết phát huy khả năng bản thân và chia sẻ với mọi người, bạn sẽ lan truyền ánh sáng đến toàn thế giới.

MÀU XANH DIỆU KỲ

Thiền định với ánh sáng xanh

Bạn hãy ngồi thẳng lưng, hai chân duỗi thẳng, lòng bàn tay đặt ngửa. Nếu thấy tư thế này không thoải mái, bạn có thể nằm xuống.

Hãy nghĩ đến màu xanh của bầu trời vào một ngày nắng đẹp: màu xanh da trời.

Và tưởng tượng màu xanh da trời ấy được dệt bằng những tia sáng - loại tia sáng giúp hàn gắn mọi vết thương.

Bắt đầu hít vào và cảm nhận ánh sáng đó.

Thầm tưởng tượng trên đỉnh đầu có một khe mở. Mỗi khi hít vào, ta đón nhận màu sắc này vào cơ thể và dùng hơi thở để giữ lại.

Bắt đầu hít vào ánh sáng xanh huyền diệu ấy.

Hãy để ảnh sáng ấy lắng đọng lại ở vùng bụng hoặc vùng xương chậu và thầm xem nơi đó như chiếc cốc cho ta rót vào thứ ánh sáng xanh tuyệt trần này.

Bắt đầu hít vào mạnh hơn một chút. Mũi hít mạnh, đẩy ánh sáng xanh đến vùng chậu. Lắng nghe tiếng thở mạnh qua đường mũi khi hít vào và lưu ý thở ra bằng mũi, không phải bằng miệng. Hơi thở ấy chính là nội lực của bạn.

Rót đầy ánh sáng xanh vào vùng xương chậu. Tập trung trong vài phút để cho vùng xương chậu được đầy ắp thứ ánh sáng xanh tuyệt đẹp và có tác dụng chữa lành mọi tổn thương này.

Trở về trạng thái hít thở bình thường để ánh sáng xanh ấy bắt đầu dâng cao, đi lên qua bụng và dạ dày. Cứ để nó dâng lên qua ngực, cổ, đầu… và cuối cùng bao trùm cả thân thể.

Hãy cứ tồn tại cùng ánh sáng ấy và cảm nhận nó.

Như thế bạn đã tự chữa lành những vết thương của mình một cách hiệu nghiệm. Hãy ngồi trong giây lát để nguồn sáng này hòa quyện trong bạn.

Hãy vui khỏe bạn nhé!

QUÀ TẶNG CHÍNH LÀ BẠN

Giúp đỡ lẫn nhau

Để có một cuộc sống hòa hợp, ta cần hỗ trợ và giúp đỡ tất cả mọi người cũng như vạn vật cùng ta trú ngụ trong ngôi nhà chung là trái đất này. Dù giúp đỡ lẫn nhau là trách nhiệm tất yếu của một công dân tốt, nhưng hẳn là ta luôn cảm thấy tự hào, phấn khởi khi giúp người khác. Khi hành động vì lợi ích của người khác mà không cầu mong đáp trả, chính là ta đang chuyển hóa hành động của mình thành sự dâng hiến.

Có rất nhiều cách phục vụ cộng đồng. Một số hoạt động tình nguyện rất cần đến sự tham gia của bạn, chẳng hạn như chăm lo bữa ăn cho các em nhỏ ở mái ấm tình thương, tư vấn cho bạn trẻ, làm vệ sinh bãi biển… Và cũng có những việc làm mà ta không xem đó là phụng sự. Ví dụ như học một ngôn ngữ mới (ngôn ngữ ký hiệu chẳng hạn) để có thể nói chuyện với nhiều người hơn, hay thể hiện sự gần gũi với người khác qua ánh mắt, cử chỉ. Rủ một người chưa đủ quyết tâm tập thể dục cùng đi bộ hàng ngày với bạn cũng là cách bày tỏ thiện chí của bản thân. Tặng ai đó hoa hay rau củ trồng trong vườn nhà bạn, tổ chức ngâm thơ, trông trẻ giúp cho các bậc cha mẹ bận rộn, tặng thức ăn cho nơi nuôi động vật hoang… đều là những hình thức phụng sự cộng đồng rất giản dị.

Ta cũng có thể giúp ích mọi người bằng nhiều cách khác nhau. Cứ thử hình dung bạn sẽ tác động như thế nào đến môi trường nếu hàng ngày gom nhặt một vài mẩu rác ở ngoài đường và mỗi tuần không đi xe máy một ngày. Thậm chí, việc gieo hạt giống hoa dại vào mảnh đất trống cũng góp phần làm cho cuộc đời thêm tươi đẹp hơn, chí ít thì chim chóc và côn trùng cũng cảm nhận được điều này. Mỗi ngày ta đều có thể làm một điều gì đó để giúp thế giới này tốt đẹp hơn.

Khi bình tâm suy ngẫm, hãy lắng nghe sự chỉ dẫn từ trái tim về những điều mình có thể làm để phụng sự cộng đồng. Đây có thể là

một cách tuyệt vời để khởi đầu ngày mới. Mỉm cười với một người lạ hoặc dạy bọn trẻ trong khu phố cách huýt sáo... tất cả đều có thể tác động đến một ngày của một người, thậm chí là cuộc sống của một ai đó.

Khi đó, bản thân bạn chính là món quà tặng tuyệt vời cho thế giới này.

ĐỂ CẢM XÚC TUÔN TRÀO

Nước mắt

Thật tuyệt vời giây phút ta để mặc nước mắt tuôn rơi khi lòng ngập tràn cảm xúc. Dù tâm trạng buồn hay vui thì đó cũng là những giọt nước mắt dâng lên từ những mạch nguồn cảm xúc sâu thẳm. Khi mắt ta cay cay, cổ nghẹn ngào và nước mắt tuôn tràn chính là lúc ta giải tỏa những cảm xúc thực của lòng mình.

Các bậc cha mẹ không khỏi rơi lệ khi quá hạnh phúc hay hãnh diện về những thành quả của con, khi ngắm nhìn bước đi chập chững đầu đời của con trẻ, hay khi sống trong bầu không khí ấm áp tình yêu thương của những buổi tiệc sinh nhật hay của lễ tốt nghiệp. Bạn bè thất lạc lâu trở về trong vòng tay nhau, nước mắt ràn rụa vì hạnh phúc đoàn tụ sau bao năm xa cách.

Ta cũng có thể rơi lệ khi chứng kiến lời tuyên thệ trọn đời bên nhau trong ngày lễ thành hôn. Những giọt lệ vui mừng chợt dâng lên trong mắt khi nghe tin người thân vượt qua thử thách, hoặc giọt lệ tiếc thương tưởng niệm một người đã mãi mãi ra đi. Nước mắt sinh ra từ nỗi đau cứ tuôn rơi tưởng như không bao giờ cạn, dù là khóc thương mối tình tan vỡ, mất một người bạn hay bỏ lỡ một cơ hội. Và ta cũng có khi khóc vì thất vọng về bản thân, khóc cho những bi kịch trong cuộc sống, đau đớn và bệnh tật. Giọt lệ giận dữ cũng nóng hổi cảm xúc khi tuôn tràn trên má.

Nước mắt giúp cơ thể giải tỏa cảm xúc. Khóc đôi khi giúp ta có được những cảm nhận tốt hơn về bản thân và về cuộc sống, cho dù có thể dòng sông nước mắt ấy chẳng bao giờ ngừng lại một khi đã tuôn trào. Hãy cứ để nước mắt đi cùng với sự dâng trào của cảm xúc và ta chẳng có gì phải xấu hổ vì mình đã khóc. Với con người, nước mắt, cũng giống như hơi thở, đều là những hành động mang tính bản năng mà thôi.

Tâm hồn rơi lệ bởi sự tổn thương hay bởi những xúc cảm khác

luôn tạo ra những nét đẹp rất riêng. Bạn hãy mạnh dạn mở lòng, để cho nước mắt tuôn rơi và cảm nhận những cảm xúc dâng tràn.

KHO BÁU TÌNH CẢM

Tình yêu là gì?

Từ khi lịch sử nhân loại hình thành, tình yêu đã thiêu đốt con tim bao nhạc sĩ, văn họa sĩ, nhà soạn kịch… cũng như cháy bỏng trong lòng các chàng trai, cô gái đang độ thanh xuân. Tình yêu đầu đời, say đắm và tinh khiết, đã được nhiều người phân tích, tôn sùng, ngợi ca và cả chế giễu. Người ta gọi đó là tình cảm phức tạp, xa vời, bí ẩn… Ta nôn nóng định nghĩa tình yêu nhưng cũng e ngại rằng cảm xúc ấy sẽ bớt phần hân hoan lòng người một khi được định rõ.

Phần lớn bí ẩn ấy nằm ở mục đích không thể hiểu được của tình yêu. Hy sinh bản thân, duy trì nòi giống, thể hiện sự quan tâm hay sự lãng mạn có thể không phải là biểu hiện của tình yêu. Ta có thể có xúc cảm mãnh liệt với ai đó nhưng chưa thể gọi đó là tình yêu. Tình yêu chứa đựng sức mạnh lớn chi phối tất cả khiến tinh thần hưng phấn, truyền cảm hứng cho cuộc sống và tạo ra những thay đổi lớn lao.

Như những cơn gió quẩn quanh nhưng mãi ta vẫn không nhìn thấy, ta chỉ có thể cảm nhận tình yêu đang hiện hữu bởi những ảnh hưởng của nó. Vượt qua ranh giới cái tôi để yêu và được yêu, tức là ta đã gác bỏ tính vị kỷ để hòa làm một với một người khác. Lòng trắc ẩn, sự bình yên, niềm vui, niềm hưng phấn và toại nguyện sẽ là những phần thưởng tất yếu dành cho bạn.

Paramahansa Yogananda(*) từng nhận xét: "Miêu tả tình yêu cũng khó như dùng lời để diễn tả đầy đủ hương vị của một quả cam. Ta phải nếm mới cảm nhận được mùi vị của nó". Những ai đã nếm trải hương vị tình yêu thường đánh đồng nó với sự ghen tuông, đau khổ, căm phẫn, dục vọng, hay sự ràng buộc thái quá – nhưng tình yêu tuyệt nhiên không phải thế. Tình yêu không chỉ là cảm nhận mà còn là hành động. Tình yêu soi sáng tâm hồn ta, thôi thúc ta mang hạnh phúc, bình an, sức khỏe, sự toại nguyện đến

cùng người ta yêu thương.

Có tình yêu thoáng qua và chịu sự kiểm soát hay bị ảnh hưởng bởi những điều kiện nào đó. Nhưng cũng có những mối tình mãnh liệt thiêu đốt con người để rồi lụi tàn trong chốc lát... hoặc có khi kéo dài mãi mãi. Điều duy nhất không bao giờ thay đổi chính là sự thể hiện cảm xúc. Tình yêu không phải là sự tiếp thu từ môi trường bên ngoài mà là sự thể hiện bắt đầu từ nội tâm bởi yêu thương là bản chất cơ bản nhất của con người. Chỉ có sự sợ hãi mới khiến ta vùi lấp nhu cầu yêu và được yêu. Chỉ khi biết chấp nhận những khuyết điểm của bản thân và gạt bỏ sự thờ ơ, ta mới có thể bày tỏ yêu thương trọn vẹn nhất.

(*) Paramahansa Yogananda (1893 - 1952): Nhà yoga Ấn Độ nổi tiếng. Ông là người khởi xướng việc đem những lời dạy về thiền định và Kriya Yoga sang thế giới phương Tây.

SA VÀO CHỖ NƯỚC LẶNG

Hiệu ứng sóng gợn

Trong thế giới với hơn sáu tỉ người, ta hay có quan niệm rằng cách duy nhất tạo nên sự thay đổi sâu sắc là phải hành động mạnh mẽ. Song sự thật là trong mỗi chúng ta đều tiềm ẩn khả năng biến đổi thế giới theo hướng tốt hoặc xấu đi. Mọi điều ta làm hay nghĩ đều ảnh hưởng đến bất kỳ người nào hiện diện trong cuộc sống chúng ta, và theo đó, những phản ứng của họ sẽ tiếp tục tác động đến nhiều người khác nữa. Khi hiệu ứng của lời nói tưởng như không quan trọng truyền từ người này sang người khác, tác động của nó sẽ tăng lên và có thể trở thành ngọn nguồn lớn lao của mọi niềm vui, cảm hứng, băn khoăn hay đau khổ.

Suy nghĩ và hành động của bạn cũng như hòn đá rơi vào vùng nước lặng, tạo nên những gợn sóng lan tỏa càng lúc càng rộng. Ảnh hưởng của bạn đến thế giới rộng lớn hơn nhiều so với bạn nghĩ và sự lựa chọn hôm nay của bạn cũng có thể mang đến những kết quả sâu rộng. Sao ta không dùng hiệu ứng sóng gợn để tạo ra những ảnh hưởng tích cực và để truyền đi làn sóng yêu thương tỏa lan khắp thế giới?

Nếu có cơ hội, người thụ hưởng hành động tốt sẽ cảm thấy thôi thúc làm điều tương tự cho người khác. Và tương tự, những ai cảm nhận nguồn năng lượng tiêu cực cũng có khả năng lan truyền như vậy. Một việc làm từ thiện, một hành động sâu sắc, hay thậm chí một suy nghĩ tích cực cũng có thể truyền từ người này sang người khác, mức độ ảnh hưởng tăng dần đến khi trở thành phong trào tập thể hay trở thành nguồn động viên, có thể cứu vãn một cuộc đời. Mọi sự biến đổi, cũng như từng gợn sóng kia, đều có điểm xuất phát. Hãy tin rằng chính bạn cũng đang là một khởi nguồn như thế nếu bạn thực sự muốn tạo ra và lan tỏa những điều tốt đẹp. Hãy nhìn lại những ảnh hưởng từ suy nghĩ và hành động của bản thân và cố gắng hành xử càng hòa nhã càng

tốt.

Mỉm cười với người lạ, khen ngợi bạn bè, tỏ thái độ vui vẻ, hay thể hiện một cử chỉ nhã nhặn... tất cả đều có thể tạo ra những gợn sóng lan tỏa đến những người thân hữu, đến cộng đồng ta đang sống, và rộng hơn là đến thế giới quanh ta. Bạn thật sự có sức mạnh lay động cuộc sống những người mình tiếp xúc hàng ngày và họ cũng sẽ lay động bao người khác nữa. Đà ảnh hưởng ấy sẽ càng lúc càng lớn mạnh hơn khi gợn sóng lan dần ra xa, trở thành những đợt sóng dâng trào tình yêu thương và nhân ái.

SỰ HỖ TRỢ VĨ ĐẠI

Kế hoạch cuộc sống dành cho bạn

Con đường dẫn đến ước mơ luôn chứa đựng không ít thử thách, có những cạm bẫy khiến ta dễ sa vào hoang mang và cảm thấy bất an. Đôi lúc, ta thường do dự ở bước khởi đầu, nghi ngờ về mục đích đã chọn hay hoài nghi vào năng lực của bản thân. Dẫu vậy, ta vẫn cứ nên tiến về phía trước và háo hức khám phá xem số phận dành cho mình điều gì.

Kế hoạch mà cuộc đời dành riêng cho ta có thể che khuất mơ ước lòng ta. Dù ta luôn phải nỗ lực hết mình để phát huy những khả năng vốn có và thực hiện hoài bão riêng, cuộc sống vẫn hiểu rất rõ về cuộc hành trình khám phá mà ta đã chọn cho mình trước khi bước vào thế giới này và cả những mục tiêu lúc trưởng thành. Nếu tin rằng cuộc đời đang dõi bước ta đi và luôn tin rằng ta được tạo điều kiện thuận lợi để vươn tới thành công, thì chắc chắn cuộc sống sẽ hỗ trợ và mang đến cho ta những cơ hội, giúp ta đạt được những bước tiến lớn lao trên hành trình chinh phục khát vọng.

Việc làm nào cũng hàm chứa một mục đích nhất định. Thu hút hay cản trở thành công tùy vào thiện chí cởi mở, khả năng đón nhận những cơ hội và dung hòa những khái niệm. Cuộc sống luôn sẵn lòng quan tâm đến nhu cầu của ta và ta không được phép xem nhẹ sự quan tâm ấy, cho rằng đó chỉ là những hoàn cảnh hay cơ hội tình cờ xảy đến. Đồng thời, ta phải nỗ lực để ngăn cái tôi của mình cản trở bản thân nhìn nhận những lỗi lầm hay xung đột xảy ra, và biết đâu đó chính là những bài học hết sức ý nghĩa đối với hành trình trải nghiệm của chính chúng ta. Khi hiểu được điều đó, ta chỉ cần nhận dạng mục tiêu của bản thân, cuộc sống sẽ lo liệu những điều bình thường khác, thúc đẩy ta tiến theo dòng chảy mạnh mẽ của cuộc đời. Có thể không phải lúc nào ta cũng hiểu ngay được tầm quan trọng của những trải nghiệm nhưng niềm tin sẽ giúp ta có những lựa chọn khôn ngoan trước các ngả

rẽ cuộc đời.

Cuộc sống mong muốn nhìn thấy bạn đạt được mục tiêu của mình. Dù bạn lẩn tránh hay do dự bao lâu chăng nữa, cuộc sống vẫn luôn trường tồn và sẵn sàng vận hành kế hoạch dành riêng cho bạn một khi thấy bạn có dấu hiệu tin cậy. Cách tranh thủ tốt nhất sự hỗ trợ này là thừa nhận thay vì chống đối nó. Hãy nuôi dưỡng ước mơ của mình, nhưng đừng quá chú ý những chuyện vụn vặt trên đường đời. Cuộc sống sẽ cho bạn sự hướng dẫn, và nếu biết nắm bắt trải nghiệm thông thái ấy, bạn sẽ thấy sự mưu cầu thành công vất vả của mình trở thành một hành trình đầy niềm vui.

VƯỢT LÊN NHỮNG HẠN CHẾ

Nỗi sợ mất mát

Một trong những âu lo lớn nhất của con người là đánh mất những gì đang có. Điều đó tốt vì nỗi lo mất mát thôi thúc ta nỗ lực bảo vệ những kết quả mà ta đã phải tích cực phấn đấu mới có được, nhưng nó cũng sẽ gây ra những tác dụng xấu nếu ta cứ mãi lo sợ những điều nằm ngoài khả năng của mình. Ta cần nhớ rằng nếu cứ mãi quẩn quanh với những lo âu thì sẽ thật sự tạo nên những điều khiến ta sợ hãi, và nếu cứ khư khư giữ những cái đang có, ta sẽ tự ngăn mình hòa vào dòng chảy dạt dào của cuộc sống để rồi trở thành tù đọng. Ta chỉ có thể thực sự kiểm soát suy nghĩ và phản ứng của mình, vì vậy, có một tầm nhìn đúng đắn sẽ là bí quyết để chiến thắng những nỗi sợ hãi.

Từ sợ trong tiếng Anh (fear) được liên tưởng với cụm từ "False Evidence Appearing Real" (bằng chứng sai nhưng lại thành sự thực.) Nguồn gốc của nỗi lo chính là sự ảo tưởng – tức là cách hiểu không đúng về bản thân và thế giới xung quanh.

Khi hiểu rằng của cải chỉ tượng trưng cho năng lực làm việc, ta mới có thể chuyển sự quan tâm của mình đến đúng đối tượng. Sẽ không còn nỗi sợ mất mát tiền bạc hay gãy đổ thành công một khi ta biết cách tạo dựng chúng và tin rằng ta hoàn toàn có thể tạo dựng nhiều hơn nữa. Sẽ không còn nỗi sợ mất mát vật chất khi ta nhận ra chúng không phải là nguồn gốc của niềm vui hay hạnh phúc mà chỉ như lớp đường rải trên mặt bánh. Và một khi hiểu được sức mạnh của tình yêu, ta không cần chăm chăm giữ chặt người yêu bên mình vì sợ mất họ, vì ta biết cảm xúc không bao giờ tàn phai một khi được trao đi, được sẻ chia. Nói đúng hơn, tình cảm ấy sẽ vượt qua mọi giới hạn thời gian và không gian.

Khi đã thông suốt nguồn cơn những lo lắng của mình, ta nhận ra chúng như những chiếc bóng tan biến dưới ánh sáng lý trí và tình cảm. Chúng ta hãy hướng suy nghĩ, sức sáng tạo đến những điều

thật sự giá trị như tình yêu, sự phong phú, bình yên, nỗi đam mê và niềm vui. Những nguồn năng lượng ấy luôn ở quanh ta khi ta tự tin hòa mình vào dòng chảy dạt dào của cuộc sống.

PHÁT TRIỂN TỪ NỘI TÂM

Thay đổi bản thân trước

Mọi người vẫn hay kêu gọi sự cải tiến và trên hết, chúng ta luôn sẵn sàng đưa ra những lời khuyên hay nhắc nhở. Tuy nhiên, mỗi chúng ta đều có thể tạo ra những tác động tích cực đến khả năng tiềm ẩn trong ta và những người xung quanh. Sự trong sạch của mỗi tâm hồn mang lại sự trong lành trên toàn thế giới. Tương tự, thay đổi từ nội tâm sẽ đưa đến những biến chuyển bên ngoài.

Có những xung đột có thể giải quyết mà không cần dùng lời. Mấu chốt nằm ở sự thay đổi bản thân và giải phóng tinh thần. Khi có điều gì đó hay ai đó quấy rầy ta, trước tiên ta nên tự nhìn lại bản thân. Hãy hiểu rằng chỉ một sự thay đổi tích cực ở bạn cũng sẽ dẫn đến nhiều sự đổi thay tích cực ở xung quanh.

Nêu gương không phải là cách duy nhất kích thích sự thay đổi. Ta có thể thay đổi hành vi hoặc đơn giản là biến đổi tầm nhìn, chỉ như vậy thôi cũng đủ tạo ra một loạt những kết quả tích cực.

Khi đức hạnh càng được tôi luyện và ta càng làm chủ được "cái tôi" của mình, ta càng thấu hiểu và bộc lộ nhiều hơn. Khi hành xử có lợi cho bản thân và người khác, ta đã thành công trong việc truyền cảm hứng cho những người xung quanh để họ có những hành xử tương tự. Một khi kiểm soát được trí tuệ và tâm hồn, ta sẽ không bị ảnh hưởng tiêu cực bởi các yếu tố bên ngoài. Mọi lời lẽ phê bình và chỉ trích không tạo ra sự thay đổi. Chấp nhận thực tế "Nhân vô thập toàn" và mọi người đều cần cải thiện bản thân có thể là cách tốt nhất để vượt qua những mâu thuẫn này.

Môn võ học Aikido có dạy: "Hãy thay đổi bản thân trước khi nghĩ đến việc thay đổi đối phương. Chắc chắn khi đó bạn sẽ nhận thấy đối phương cũng tự thay đổi theo". Những hành động, suy nghĩ tích cực luôn có sức thuyết phục mạnh mẽ hơn những lời phán xét. Đó cũng là những công cụ hữu hiệu nhất khi bạn muốn vươn

đến một thế giới hoàn hảo hơn.

BÍ MẬT CỦA SỰ BIẾN ĐỔI

Nhộng - bướm

Con nhộng manh nha cuộc sống từ cái trứng bé xíu, thoạt trông chẳng có gì báo hiệu nó sẽ nở, nhưng thật kỳ lạ là hình dạng khi nở ra thành bướm của nó hoàn toàn khác biệt so với hình dạng ấu trùng ban đầu. Liệu nhộng có biết bướm là tương lai của mình? Và bướm có biết nhộng chính là tiền thân của mình? Quá trình phát triển của nhộng là giai đoạn bí ẩn nhất trong quá trình biến hình của loài vật này: chiếc kén màu xanh ngọc ẩn chứa chú nhộng cuộn tròn, thong thả gặm lá cây để rồi biến thành con bướm tung tăng hút mật hoa.

Trong cuộc sống con người, đôi khi ta nhận thấy mình như đang trong giai đoạn nhộng hóa bướm. Đó là lúc ta thấy mình hầu như chẳng mang lại điều gì cho cuộc sống, bởi vì, dù ta có nhận thức được hay không, thì hầu hết năng lượng ta đã tiêu vào quá trình chuyển hóa bên trong. Ta cảm thấy uể oải, thờ ơ với mọi thứ xung quanh. Sốt ruột với bản thân, ta băn khoăn tại sao không còn sức lực như trước để làm những việc thường ngày. Nhưng nếu nhớ đến nhộng – nhớ đến không gian biệt lập, u tối của chiếc kén chính là môi trường cho sự biến chuyển đặc biệt của nó – ta sẽ thấy thoải mái với bản thân, tìm cách tháo gỡ hiện tại thay vì mãi trốn tránh.

Nếu chứng kiến cảnh bướm thoát ra từ kiếp nhộng, ta thường có xu hướng muốn giúp nó phá vỡ chiếc kén chật chội. Tuy vậy, thử thách thể chất trong giai đoạn này là rất cần thiết, nhằm giúp con bướm hình thành sức mạnh để sinh tồn trong thế giới bên ngoài. Với chúng ta cũng vậy: đôi khi ta phải tự nỗ lực để khám phá sức mạnh cần thiết cho cuộc sống tương lai. Tương tự, khi thấy bạn bè, người thân vất vả, chúng ta thường sốt ruột, muốn giúp họ thoát khỏi tình cảnh bức bách, nhưng ta cần phải biết nên để họ tự tìm cách giải quyết.

Đón lấy thử thách, giải phóng bản thân cho ta khả năng phát triển tự do. Đôi khi sự hỗ trợ lớn nhất ta có thể giúp cho người khác là lòng kiên nhẫn và niềm tin thầm lặng vào quá trình tự khám phá của họ, là sự tự nhủ rằng kết quả của những nỗ lực ấy sẽ rất tuyệt vời.

BẬC THÁNH HIỀN THÔNG THÁI

Kính trọng người cao tuổi

Thông phải ngẫu nhiên mà sự uyên thâm luôn gắn liền với tuổi tác. Bậc cao niên thường là những người thông thái trong cộng đồng. Hầu hết những lãnh tụ tinh thần dành phần lớn cuộc đời để trải nghiệm cuộc sống trước khi phát tiết tinh hoa. Tại nhiều nơi trên thế giới, người cao tuổi được tôn vinh và kính trọng bởi sự thông tuệ đúc kết từ những kinh nghiệm sống họ thu nhận được. Họ được xem như kho kiến thức vô giá và có vai trò quan trọng trong việc truyền thụ các nét truyền thống, phong tục tập quán.

Nhiều nơi trên thế giới có rất ít nhà dưỡng lão. Chăm sóc bố mẹ già được xem là niềm vinh dự và hạnh phúc của những người con. Có những nền văn hóa rất phổ biến nếp sống "tứ đại đồng đường" - một đại gia đình gồm con cái, bố mẹ, ông bà, ông bà cố và đôi khi có cả cô dì, chú bác. Việc nhiều thế hệ chung sống mang lại lợi ích cho tất cả mọi người vì sẽ có người chăm sóc trẻ con, người già và những bậc cao niên có thể truyền thụ nề nếp gia đình, làm gương cho người trẻ.

Văn hóa của người Mỹ bản xứ rất coi trọng bậc cao tuổi vì đó chính là những người gắn bó với thiên nhiên và thế giới tâm linh. Các bậc cao tuổi được tôn vinh là người giữ túi khôn với sứ mệnh chăm sóc thế giới. Được cộng đồng kính trọng vì kinh nghiệm sống và sự thông tuệ, những bậc cao tuổi ở châu Phi cũng chính là cầu nối tâm linh giữa tổ tiên đã khuất và các thành viên hiện tại trong gia đình.

Tôn vinh, kính trọng người cao tuổi chính là xây dựng cộng đồng, củng cố xã hội. Điều đó còn giúp chúng ta nhìn nhận mỗi giai đoạn trong cuộc đời với cái nhìn tích cực về tuổi tác. Hy vọng rằng mỗi chúng ta sẽ có cơ hội trở thành những hiền nhân trong những năm tháng sau này.

QUAN HỆ CÔNG VIỆC

Công việc nào cũng quan trọng

Lúc trẻ, ta thường có những ước mơ vĩ đại. Ta muốn trở thành (hoặc bố mẹ muốn ta trở thành) bác sĩ, luật sư hay nhà khoa học. Thời gian trôi qua, chúng ta trưởng thành, đường đời mỗi người cũng tự nhiên phát triển theo. Những công việc này vẫn có sự hấp dẫn của nó, nhưng ta đã hiểu được một chân lý tinh tế: cuộc sống muốn mỗi người làm đúng vai trò của mình. Có thể ta thấy mình thích hợp hơn với một công việc khác, hoặc ta nôn nóng có việc làm ngay. Tuy nhiên, nhiều người vẫn giữ nếp nghĩ về những công việc "tốt" nên không nhận ra thực tế rằng tất cả công việc đều quan trọng với nền kinh tế và tinh thần của người thực hiện.

Bạn không nhất thiết phải làm việc trong lĩnh vực chữa bệnh, từ thiện hay một tổ chức phi lợi nhuận nào đó thì mới trải nghiệm cảm giác cống hiến. Các công việc đều liên quan đến nhau, đều thú vị và mỗi người đều quan trọng như nhau, từ bác bảo vệ đến cô thư ký của tổng giám đốc. Thiếu mắt xích này sẽ không tồn tại mắt xích khác. Nếu không vui vẻ với công việc hiện tại, bạn hãy tạm dừng trong giây lát và suy ngẫm một cách tổng thể về việc bạn đang kết nối thế nào với những người khác. Nụ cười và sức sống rạng rỡ của bạn có giúp người khác trải qua một ngày làm việc thuận lợi? Nếu công việc của bạn là quản lý hồ sơ thì hãy trở thành người sắp xếp giỏi nhất mà công ty từng có. Hãy tự hào về công việc của mình, vì nếu thiếu điều này thì không ai có thể tìm thấy động lực làm việc cho chính mình.

Tầm quan trọng của mỗi công việc không thể đo bằng con số hay thanh thế mà chỉ có thể được cảm nhận bằng trái tim của người thực hiện công việc đó. Người hạnh phúc nhất là người tin rằng mình có công việc tốt nhất, tôn trọng công việc đang làm dù đó là việc gì. Khi thấu hiểu điều này, chúng ta sẽ nhận ra mọi công việc đều đáng được tôn vinh.

NHẬN THỨC TẦM VÓC BẢN THÂN

Năm điều tôi thích nhất ở bản thân

Quan hệ quan trọng nhất trong cuộc sống chính là quan hệ với bản thân. Không ai khác cùng trải nghiệm cuộc sống của chính ta; bản thân ta chính là bạn đồng hành duy nhất. Nhưng ta cũng thường chỉ trích bản thân mình một cách thậm tệ nhất. Để nhắc nhở chính mình về tầm vóc của bản thân, ta có thể làm bài tập "Năm điều tôi thích nhất ở bản thân" như sau:

Đầu tiên, hãy viết ra ít nhất năm điều bạn thích nhất ở bản thân. Bạn không cần thể hiện sự khiêm tốn ở bước này. Nếu thấy khó kể đủ năm điều, bạn sẽ thấy bài tập này thật sự có ích. Đừng chỉ liệt kê những đặc điểm về thể chất, vì thân thể chỉ là một phần thể hiện con người bạn. Nếu vẫn thấy bài tập này là quá khó, bạn hãy nghĩ xem mình thích điều gì ở những người bạn yêu mến, bởi những đặc tính ấy có thể cũng hiện hữu nơi bạn. Một cách khác để hoàn thành bảng liệt kê của bạn là kể ra năm điều bạn không thích ở bản thân và sau đó là tìm những đặc điểm mà bạn tâm đắc.

Thực hiện bài tập này trong vòng một tuần, mỗi ngày hãy nghĩ thêm năm điều mới bạn thích nhất ở bản thân. Cuối tuần, bạn đứng trước gương và đọc lớn danh sách này. Thay vì tìm những khuyết điểm để sửa chữa, bạn cứ để tấm gương phản chiếu tầm vóc của bạn. Có thể bạn cho rằng việc đứng trước gương và đọc lớn một danh sách những điều đáng ngưỡng mộ ở bản thân là ngớ ngẩn nhưng việc này có thể sẽ giúp bạn mỉm cười và thay đổi cách nhìn nhận bản thân. Khi bạn thấy miễn cưỡng với bản thân nhất cũng là lúc bài tập này phát huy hiệu quả nhất.

Ta thường không nhận thấy tầm vóc của mình như cách những người khác nhìn vào ta. Lý do đơn giản là vì ta thường mải mê

quan sát chung quanh thay vì chính bản thân mình. Khi dành thời gian trải nghiệm bản thân với tinh thần thương yêu và ngưỡng mộ, ta sẽ trở thành bạn đồng hành và là người hỗ trợ tốt nhất của chính mình trên hành trình cuộc sống.

LAO VÀO VỰC SÂU

Cuộc sống có thể thật đáng sợ

Cuộc sống có thể đưa ta đến con đường rất dốc, chông chênh, quanh co khúc khuỷu. Dù bạn thích những điều bất ngờ, ly kỳ chăng nữa thì cũng thật kinh khủng khi đột nhiên thấy mình đang lao xuống vực sâu. Trong khoảnh khắc ấy, điều quan trọng cần nhớ là trên thế gian này, không chỉ có mình bạn trải qua điều này. Dù chúng ta can đảm, mạnh mẽ hay điềm tĩnh thế nào đi nữa, vẫn có lúc chúng ta sợ hãi.

Chúng ta có thể lo sợ cho sự an toàn của bản thân, nhất là khi ta cảm thấy không khỏe, đang trong hoàn cảnh khó khăn hay làm việc gì đó trong tình thế nhiều bất trắc. Những âu lo về chuyện tài chính có thể khiến ta băn khoăn cho miếng cơm manh áo hàng ngày. Ta lo sợ một người thân đang ốm nặng có thể sẽ ra đi mãi, ta cũng lo sợ sẽ không bao giờ tìm thấy một nửa còn lại của mình. Ta có thể e sợ khi học trường mới, bắt đầu công việc mới, chuyển đến thành phố khác sinh sống hay khi bắt đầu một mối quan hệ… Dù lo sợ điều gì đi nữa, cảm giác ấy vẫn hợp lý, ta không cần phải xấu hổ hay băn khoăn vì đã có những lúc sợ hãi.

Bạn có thể thấy an ủi phần nào khi biết rằng bất kỳ ai cũng đều có thể rơi vào cảm giác sợ hãi, và điều này hoàn toàn bình thường. Đôi khi, chỉ cần thừa nhận nỗi lo sợ cũng đủ giúp ta trở nên thoải mái, nhẹ nhõm hơn. Dù thông thường sẽ cần nhiều yếu tố khác để giúp đầu óc nhẹ nhàng trở lại, ta vẫn nên an ủi bản thân rằng cuộc sống có thể trở nên đáng sợ bất cứ lúc nào. Cho phép bản thân sợ hãi giúp ta đi qua cảm giác lo sợ và giải tỏa chúng. Chia sẻ nỗi lo sợ với người khác cũng là một cách. Cảm xúc bị dồn nén, nỗi lo sợ càng lớn hơn, vì vậy, khi chia sẻ với người khác, bạn sẽ thấy nỗi lo sợ bớt phần ghê gớm. Chia sẻ nỗi lo sợ cũng giúp làm vơi gánh nặng trên vai vì ta không còn đơn độc với những âu lo của mình.

Hãy nhớ, bạn không đơn độc.

ĐỨC HY SINH

Nghĩ về người mẹ

Trong mọi xã hội, mọi nền văn hóa, và xuyên suốt lịch sử nhân loại, người mẹ là một trong những hình tượng được tôn thờ và kính trọng bậc nhất. Tất cả chúng ta đều là kết quả của quá trình diệu kỳ mẹ mang nặng đẻ đau. Bất kỳ ai trong chúng ta cũng đều có một người mẹ.

Làm mẹ không đơn giản chỉ là một khái niệm sinh học. Tại Ấn Độ, người phụ nữ giàu tình thương, lòng nhân ái, thông tuệ được tôn vinh là "Thánh mẫu". Người mẹ là biểu tượng cho vẻ dịu dàng, tình thương và lòng kiên trung. Người mẹ còn là hiện thân của sức sống sinh sôi, sự bao dung, sức sáng tạo và đức hy sinh.

Mẹ tác động rất nhiều đến tương lai của ta vì mẹ không chỉ cho ta sự sống mà còn là người có ảnh hưởng nhiều nhất suốt thời thơ trẻ của ta. Khi ta chưa đủ lớn khôn để cảm nhận tầm ảnh hưởng đó, mẹ đã ban cho ta những giá trị tinh thần của con người. Mẹ luôn khen ngợi những thành tích và bỏ qua những lỗi lầm nhỏ nhặt của con. Mẹ dạy dỗ con, che chở con trước bao điều bất hạnh, mẹ giấu nước mắt và mỉm cười để các con có thể cùng hòa theo tiếng cười của mẹ. Mẹ chia sẻ những sầu khổ, hàn gắn những nỗi đau. Tất cả các bà mẹ đều hy sinh bản thân dẫu biết rằng sẽ có một ngày đứa con yêu dấu rời xa vòng tay mình.

Vì những lẽ đó, làm mẹ là một công việc rất thiêng liêng, không bị hạn chế bởi những ràng buộc hẹp hòi. Không có gì lạ khi ta thường tìm những lời khuyên như của mẹ ở một người phụ nữ thông tuệ nào đó, bởi lẽ người phụ nữ nào cũng tự học cách làm mẹ dù có con hay không. Một cách khác là tìm đến những suối nguồn chứa đựng tình mẹ dạt dào trên hành tinh này - vốn cho ta rất nhiều mà hầu như chẳng nhận lại bao nhiêu. Đất mẹ luôn hào phóng tình thương với ta, từ lúc ta được sinh ra đến khi trở về với đất mẹ.

Khái niệm về mẹ rất rộng vì có nhiều mẫu người mẹ - những người bằng tình thương đã làm cho đường đời của con cái bớt chông gai. Sự vĩ đại và những đức tính cao quý của mẹ chưa bao giờ thôi tỏa sáng. Dù có người cho rằng mẹ đơn giản chỉ là người tạo ra sự sống và nuôi con lớn lên bằng sữa mẹ, song, điều quan trọng cần nhớ là bất cứ người mẹ nào cũng cho con cái sự sống với tất cả âu yếm và nuôi con khôn lớn bằng trọn vẹn yêu thương.

BIẾN TIÊU CỰC THÀNH TÍCH CỰC

Thiền định Tonglen

Nếu đau đớn có thể tăng theo cấp số nhân thì lòng trắc ẩn và tình thương cũng có thể truyền đến vô số người khác. Điều quan trọng là chỉ cần một người có chủ ý biến những điều tiêu cực trở thành tốt đẹp thì cũng góp phần làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn. Một trong những cách thực hiện việc này là thực hành thiền định Tonglen của đạo Phật: chủ động hút những đau đớn vào bản thân và giải tỏa năng lượng tích cực qua từng hơi thở tập trung. Trong tác phẩm "Sự sống và cái chết" của người Tây Tạng, phương pháp này được mô tả là hít vào những gì cần được hàn gắn và biến đổi nó bằng sức mạnh từ trái tim và Đức Phật. Sau đó, khi thở ra, bạn truyền điều đã biến đổi trong tim mình đến tim người khác.

Thiền định Tonglen chỉ thật sự đúng đắn khi ta giải thoát bản thân khỏi quan niệm sai lầm rằng điều quan trọng nhất là xua đuổi cái xấu, đồng thời thu hút cái tốt về mình. Có thể ta cần thực hiện việc này lâu hơn mười phút mới xóa bỏ những điều làm tâm trí mất tập trung, hay một cách chuẩn bị đơn giản hơn là đi vào không gian tinh thần tĩnh lặng nhất, tưởng tượng tâm mình được tự do và đầy ắp tình thương. Sau đó, hít vào và cảm nhận rằng mình đang nạp năng lượng cho bản thân. Hãy nhớ lại và nhìn nhận tất cả những điều khiến ta đau khổ hay vui sướng và nhận thức rằng ta có khả năng biến đổi chúng. Thở ra và nhận thức ta đang xuất ra nguồn năng lượng tích cực và tình thân ái, không chỉ trong khắp môi trường quanh bạn mà còn cả thế giới.

Phản ứng đầu tiên của bạn đối với phương pháp thiền định này có thể là một chút khó chịu, bất thường, nhưng đó là một phản ứng tự nhiên ban đầu. Thiền định Tonglen tập trung vào sự cân bằng,

cho và nhận. Bạn sẽ không lạc vào những khía cạnh tiêu cực của cuộc sống, vì khi thở ra, bạn đã thắp lên niềm vui. Tương tự, bạn không thể nhắm mắt làm ngơ trước những khổ đau vì bạn đã từng chịu đựng gánh nặng ấy.

Có thể tập thiền định Tonglen theo cá nhân hoặc tập thể tùy vào nhu cầu của bạn. Việc làm đó cũng đơn giản như việc hít thở - và khi tập thiền định Tonglen, bạn đã cho đi món quà tốt nhất trong khả năng mình: đó là sự hàn gắn.

CHUYỆN RIÊNG

Viết về mình

Mỗi người đều có lúc muốn giãi bày những chuyện của riêng mình. Viết hồi ký để đọc một mình hay chia sẻ với gia đình, bạn bè, thậm chí xuất bản, là cách nhìn nhận lại những trải nghiệm của bản thân, thể hiện tiếng nói riêng và việc làm này đem lại hiệu quả rất tốt cho tinh thần của chúng ta. Có rất nhiều cảm xúc, sự kiện trong cuộc sống mà ta mong muốn viết ra để trải lòng mình. Hành động theo sự thôi thúc ấy có thể giúp ta giải tỏa sự tuyệt vọng, băn khoăn hay bất kỳ cảm xúc nào đó âm ỉ bấy lâu.

Chẳng cần phải có ai khác đọc câu chuyện của bạn. Thậm chí, bạn cứ viết mà không cần đọc ngay. Việc viết lách để thỏa mãn nhu cầu kể chuyện không phụ thuộc vào việc bạn có năng khiếu hay không. Thoạt đầu, những kỷ niệm bạn viết ra dường như chỉ là mơ hồ những cảnh tượng, âm thanh, mùi vị không liên quan đến nhau. Nhưng hãy cứ tin rằng bạn có khả năng kết nối những kỷ niệm qua chuyện kể.

Ai cũng muốn được lắng nghe, bởi vậy đọc cho người khác nghe chuyện của mình có thể giúp bạn thỏa mãn nhu cầu ấy. Viết truyện cũng giúp bạn thấu hiểu những trải nghiệm sống của mình, và khi viết xong, có thể bạn sẽ ngạc nhiên với những điều mình đã làm được. Mức độ hoàn thiện của câu chuyện nhiều hay ít tùy thuộc ý thích của bạn. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên với những nhận thức mới hiện ra, hoặc thấy mình khám phá được cội nguồn, bản sắc, và tương lai qua chuyện kể. Cứ để câu chuyện dẫn dắt bạn và hãy trung thực hết sức có thể. Đừng bận tâm người khác sẽ nghĩ gì về đường đời, cách viết hay lời lẽ của bạn.

Kể chuyện đời mình bằng những cảm xúc và nhận thức có thể đem lại những lợi ích lâu dài cho sức khỏe. Trong quá trình viết, ta nên rộng lượng với bản thân, nhất là khi viết về những chuyện đau buồn. Nếu là người trẻ, những câu chuyện này sẽ theo bạn khi

bạn đến tuổi già. Đọc những câu chuyện ấy, người thân của bạn cũng sẽ hiểu bạn, hiểu bản thân họ hơn. Thường xuyên viết ra những câu chuyện của mình cũng là món quà bạn tự tặng cho bản thân và để chia sẻ tâm tư với mọi người xung quanh.

MỘT SỨC SỐNG

Sức mạnh tinh thần của đồng tiền

Hầu hết chúng ta đều có quan hệ mật thiết với đồng tiền. Làm ra tiền hay tiêu tiền đều là một phần trong cuộc sống của mỗi người. Do vậy, xây dựng quan hệ tiền bạc lành mạnh cũng là điều hợp lý. Giống như những lĩnh vực khác trong cuộc sống, điều này bắt đầu từ việc hình thành một thái độ đúng đắn.

Quan niệm về đồng tiền liên quan khá nhiều đến khả năng kiếm tiền và số tiền ta có. Quá bận tâm hay ham muốn tiền bạc đương nhiên là không tốt, nhưng điều quan trọng là phải hiểu đúng giá trị và những lợi ích tích cực đồng tiền đem lại cho cuộc sống. Càng hiểu rõ giá trị của điều gì đó, ta càng có thêm cơ hội đón nhận điều ấy. Nếu biết thể hiện sự cảm kích và biết ơn tình yêu, sức khỏe, tiền bạc, ta càng có cơ hội đón nhận chúng. Tương tự, nếu có thái độ tiêu cực, ta càng ít cơ hội đạt được những điều tốt đẹp. Vậy nên, một khi bạn cứ mải lo thiếu tiền, bạn sẽ thường xuyên khổ tâm chuyện tài chính, dù thu nhập của bạn có cao đi nữa.

Hãy chú ý xem bạn nghĩ thế nào về đồng tiền. Bạn có thấy mình xứng đáng sở hữu chúng không? Bạn đã lớn lên với quan niệm thế nào về tiền? Phải chăng lúc nào bạn cũng thấy thôi thúc phải tiết kiệm tiền và không bao giờ chi xài, hay liên tục nghe mọi người kêu ca túng thiếu?

Cái gì cũng có sức sống riêng và đồng tiền cũng không phải là ngoại lệ. Sức sống của việc kiếm tiền thể hiện qua chính đồng tiền và việc chúng ta chi dùng. Vì vậy, điều quan trọng không chỉ là làm ra tiền mà còn phải biết tiêu tiền. Cái gì tĩnh cũng không bao giờ sinh sôi và đồng tiền cũng vậy. Tuy nhiên, không nên chỉ dùng đồng tiền vào mục đích chăm lo nhu cầu bản thân mà hãy biết giúp đỡ người khác. Hãy hào phóng hết sức có thể với những người kém may mắn hơn, đồng tiền của bạn sẽ được lưu thông rồi quay về với số lượng nhiều hơn.

QUAN SÁT TIẾN TRÌNH PHÁT TRIỂN

Để người khác tự đi con đường của họ

Ta có thể rất xót xa khi nhìn thấy người thân yêu hay bạn bè của ta đi trên con đường có quá nhiều trở ngại. Ta thực lòng muốn đưa họ đến một lối đi bằng phẳng hơn và chia sẻ với họ những hiểu biết ta đúc kết từ kinh nghiệm sống của riêng ta. Tuy vậy, mỗi con người khi tồn tại trên cõi đời này đều có quyền tạo dựng một đường đi cho riêng mình mà không nhất thiết phải chịu ảnh hưởng của bất kỳ yếu tố xung quanh nào. Lấy đi của họ quyền lợi ấy tức là tước mất của họ cơ hội được khai sáng vì những bài diễn thuyết đơn thuần không thể tạo ra sự giác ngộ thực sự.

Mỗi cá nhân cần học cách trở nên độc lập hơn và tự khai mở tâm trí của mình thông qua việc đưa ra các quyết định và suy ngẫm về kết quả của những quyết định ấy. Để người khác tự đi con đường của họ tức là ta đã tôn vinh quyền được thể hiện một cá tính theo cách mà họ cho là phù hợp nhất. Có thể bạn không đồng tình hay không thấu hiểu điều họ lựa chọn, nhưng hãy hiểu mỗi người cần được học hỏi theo cách riêng và nhịp độ riêng.

Những sự kiện, hoàn cảnh tạo nên cuộc sống của ta là duy nhất vì mỗi người là một cá thể duy nhất trên đời. Điều khiến người này vô cùng xúc động nhưng lại có thể làm người khác bực mình hay bối rối. Vì vậy, mỗi người chúng ta sẽ chọn một lối đi khác nhau cho riêng mình và những lối đi đó tất nhiên sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến quá trình trưởng thành và phát triển của bản thân mỗi chúng ta.

Nếu bạn thấy bị thôi thúc phải làm một điều gì đó khi đứng trước hoàn cảnh của một người đang vất vả mưu sinh thì điều duy nhất bạn nên làm là tìm cách cảm thông với nhu cầu phát triển độc lập và tự tạo đường đi riêng của họ trong cuộc sống. Nếu họ cần đến

sự trợ giúp của bạn, hãy nhiệt tình giúp đỡ. Thậm chí, bạn có thể chia sẻ con đường mà bạn đã chọn hoặc đưa ra những lời khuyên sáng suốt, chí tình. Và bạn cũng nên cho phép họ có cơ hội phạm sai lầm, trải nghiệm thành quả lao động của chính mình, say sưa với niềm vui chiến thắng và khám phá giá trị thực sự của bản thân.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến xu hướng muốn chỉ dẫn đường đi cho người khác. Cái tôi quá tích cực xui khiến ta tin rằng đường đi của mình là lựa chọn đúng đắn duy nhất hoặc đánh thức trong ta ham muốn kiểm soát người khác. Thật sự mỗi người đều có quyền tìm con đường riêng để đi từ bóng tối ra ánh sáng. Khi biết tôn vinh những con đường ấy và động viên, khích lệ những người đã tìm ra chúng, ta không những được chứng kiến một quá trình trưởng thành mà còn có thể củng cố mục đích sống hướng đến sự đa dạng, độc lập và phong phú của cuộc sống.

HIỂU VỀ TỔNG THỂ

Các mức độ nhận thức

Đôi khi nhìn người khác hành động, ta thấy khó hiểu động cơ của họ và chỉ có thể cố gắng hiểu với tất cả những thông tin hiện có. Ta cũng được dạy cách nhìn nhận cuộc sống qua tấm gương những người xung quanh và qua trải nghiệm của bản thân. Với nhận thức này, ta có thể chấp nhận lựa chọn của người khác trong quá trình nâng cao tầm nhận thức tổng thể về cuộc sống.

Những mức độ nhận thức khác nhau của chúng ta cũng giống như các giai đoạn phát triển của một đứa trẻ - mức độ hiểu biết tùy thuộc vào độ tuổi và trải nghiệm. Ví dụ như em bé lên hai không muốn chia sẻ phần bánh ngọt của mình với người khác nghĩa là em đang trong giai đoạn được giáo dục về mặt xã hội, nhưng nếu người 16 tuổi có hành vi tương tự thì sẽ bị xem có tính trẻ con. Cũng cần ghi nhớ rằng quá trình phát triển và trưởng thành của mỗi người tách biệt và hoàn toàn không giống nhau. Công việc của ta không phải là phán xét người khác mà là tạo ra sự hiểu biết chung thông qua việc tăng cường vốn sống riêng.

Mỗi suy nghĩ hay hành động của ta sẽ đều là một phần của nguồn năng lượng tổng hợp trên toàn cầu. Khi ta dùng sức sống của mình thắp lên ánh sáng cho thế giới, ánh sáng này hợp cùng nguồn sáng của bao người khác sẽ đẩy lùi được bóng tối. Sống trong thế giới luôn tồn tại hai mặt trái ngược nhau khiến ta quen nhìn nhận cuộc sống ở khía cạnh vật chất, song, ta không nhất thiết phải nếm trải nhiều hoàn cảnh thăng trầm mới hiểu được thế giới. Ta có thể chia sẻ kinh nghiệm, hiểu biết với mọi người trong vị thế kết nối với nhau chứ không phải tự hạ thấp mình. Khi tất cả mọi người hiểu rằng, suy nghĩ, sự lựa chọn và hành động của mỗi người đều ảnh hưởng đến tất cả, chúng ta sẽ chia sẻ được với nhau một tầm nhận thức phi thường, ở đó cái tổng thể được đặt lên trên hết và giúp chúng ta biết thể hiện cái tôi tinh thần ở

mức độ cao cả hơn.

Sau này, khi thấy người khác hành động vô lý, hãy nhớ rằng người ấy đang chung sống dưới một mái nhà trái đất với bạn nhưng đơn giản là họ có tầm nhận thức khác vào thời điểm ấy. Hãy thắp lên yêu thương, cầu phúc lành cho họ và tiếp tục một ngày của bạn một cách linh hoạt.

ĐÓN NHẬN SỰ BẤT NGỜ

Khi cuộc sống ném cho ta quả bóng xoáy...

Trong cuộc sống, ta luôn đặt mục tiêu cho mình và nỗ lực biến chúng thành hiện thực. Điều này giúp ta xác định trọng tâm và giúp ta sử dụng thời gian, công sức của mình một cách hiệu quả. Ta sẽ nhận thức rõ về mục đích và hướng đi của mình. Ta biết mình đang hướng đến đâu và muốn làm gì, dù nhiều việc nằm ngoài tầm kiểm soát của ta, không diễn ra như ta hoạch định. Ví dụ như lốp xe bị xì hơi trên đường tới đám cưới hay bất ngờ bị cúm, ta phải tạm thời trì hoãn hay sắp xếp lại mọi việc. Thậm chí, những vận may về tiền bạc hay tình cảm, cũng khiến ta dù chỉ trong tích tắc, phải linh hoạt sắp xếp lại những vấn đề ưu tiên của mình. Điều này xảy ra khi cuộc sống ném cho ta một quả bóng xoáy.

Khả năng đón nhận điều đang xảy đến với mình và biết gạt bỏ những mong muốn của bản thân là bí quyết ứng phó trước những ngả rẽ bất ngờ của số phận. Chúng ta thường cố chấp, bám lấy suy nghĩ hình dung ban đầu về đường đời của mình, vì vậy, ta khó chấp nhận chuyện gì không như ta nghĩ. Thực tế là ta không thể đoán trước cuộc đời. Ví dụ như với một chuyến công tác, ta nghĩ rằng nó chỉ đơn thuần có mục đích công việc, vì vậy, ta rất buồn khi không thương thảo được hợp đồng, đành trở về sớm hơn dự định hai ngày. Nhưng khi ra đến sân bay, xui khiến thế nào ta lại gặp được "một nửa" của đời mình. Hay trong trường hợp bị hư xe và trễ hẹn. Ta sẽ không dự được buổi họp quan trọng ấy nhưng rốt cuộc ta lại có những giây phút rất thoải mái bên những người mà có lẽ chẳng bao giờ ta gặp được nếu không có sự cố này.

Hãy nhớ, khi cuộc sống ném cho ta quả bóng xoáy nghĩa là đang trao tặng cho ta một món quà đặc biệt. Nó không chỉ có ý nghĩa nhắc ta tỉnh táo, mà còn là cách cuộc sống mang đến cho ta những ngạc nhiên thú vị. Lần tới, khi gặp một quả bóng xoáy như

vậy, bạn hãy hít vào thật sâu, cảm ơn cuộc sống và mở rộng lòng mình đón nhận cơ hội mới.

NHẪN NẠI

Chiêm nghiệm sức mạnh từ cây cối

Cỏ cây, hoa lá phôi thai sự sống từ hạt mầm. Trong quá trình bén rễ, các hạt mầm phải trải qua bao điều kiện thời tiết khắc nghiệt - gió bão quăng quật, mặt trời hun đốt, hay mưa dầm liên hồi. Và thông thường, chúng sa vào nơi đầy đá sỏi, xi măng hơn là gặp được mảnh đất phì nhiêu.

Dù vậy hạt mầm luôn tìm được một không gian thích hợp cho phép nó bén rễ, dần dần tìm được môi trường sống phù hợp và vươn lên thật mạnh mẽ - dù rằng mảnh đất bé nhỏ ấy vô cùng khô cằn. Chỉ một cây con bé nhỏ ấy thôi cũng đủ khiến cho vết nứt trên vỉa hè kia phải nhượng bộ, hay có thể biến đá tảng thành bụi đất bằng sự nhẫn nại của nó.

Trong cuộc sống, có những khoảnh khắc ta nhận ra mình đang "cuốn theo chiều gió", có thể do chủ ý của bản thân hay do số phận đưa đẩy. Ta chịu dập vùi đây đó bởi ta luôn sợ hãi, luôn trong tâm trạng bất an và luôn bị ảnh hưởng của ngoại cảnh. Ta phải đối mặt với những trở ngại dường như không thể vượt qua và những thử thách tưởng chừng ngoài sức chịu đựng.

Những khi ấy, hãy quan sát xung quanh, bạn sẽ thấy cây cối vẫn phát triển xanh tốt ngay cả trên mảnh đất sỏi đá khô cằn nhất. Dù có rất ít sự chọn lựa, chúng vẫn bén rễ và bám chắc. Hãy tự hỏi ta đã nỗ lực hết mình trong điều kiện hiện tại chưa? Rằng ta vẫn chưa vận dụng đến một nguồn sức mạnh vô hình nào? Hãy hướng đến tương lai, hình dung khoảnh khắc ta tự hào vì đã vươn lên từ gian khó để tạo dựng cho mình một vị thế.

Những sinh vật nhỏ bé nhất trong cuộc sống - ví như nụ mầm bé xíu - nếu có thời gian và ý chí nhẫn nại, đều có thể vượt qua bất cứ thử thách nào và phá vỡ những rào cản to lớn nhất. Trong khi đó, khi đối mặt với nghịch cảnh trắc trở, bất an, con người thường có

xu hướng bỏ cuộc, chuyển hướng, hay chọn con đường dễ dàng hơn. Dẫu vậy, như những ngọn cỏ can trường kia, trong bản thân chúng ta vẫn tồn tại một ý chí và sức mạnh phi thường. Khi tìm được một điểm tựa - dù rất mong manh, bạn cũng có thể bám thật chắc và bằng mọi quyết tâm, bạn sẽ vươn đến những tầm cao mới.

RỜI KHỎI NƠI ẨN NÁU

Sự cô lập

Trong cuộc sống, đôi khi từ bỏ bổn phận đối với xã hội và dành thời gian cho riêng mình là điều cần thiết nhằm tái tạo năng lượng và làm mới quan hệ với chính bản thân. Tuy nhiên, cũng có lúc rút lui là tín hiệu cho thấy bạn đang phiền muộn, suy sụp tinh thần hay băn khoăn trước một vấn đề nào đó. Có thể ta không chủ ý cô lập bản thân, nhưng một ngày nọ, khi thức dậy, ta chợt nhận thấy bấy lâu nay dường như ta chẳng giao du với ai. Những cuộc điện thoại của bạn bè thưa dần và ta dần chìm vào trạng thái xa rời thực tại.

Tình trạng cô lập càng kéo dài, ta càng trở nên khó hòa đồng với mọi người. Việc này cũng giống như ta bỏ quên không vận dụng một cơ bắp nào đó trên cơ thể. Và để quay trở lại trạng thái cân bằng, điều ta cần làm là kết nối với mọi người.

Để thoát khỏi tình trạng này, bạn hãy nói chuyện với một người biết lắng nghe với tất cả sự cảm thông. Và trên hết, bạn nên tránh xa những lời quở trách bởi dù chỉ là một phản ứng tiêu cực cũng có thể khiến cho tâm trạng của bạn trở nên tồi tệ hơn.

Một khi đã quen tách mình khỏi thế giới xung quanh, ta thấy khó hòa nhập trở lại với thế giới, trò chuyện cùng bạn bè hay tham gia vào các hoạt động tập thể… Nhưng hãy tin, theo thời gian bạn sẽ làm được! Nên cố gắng chia sẻ với mọi người về mong muốn được kết nối của bản thân và đừng nóng vội. Hãy bắt đầu từ một người và dần mở rộng mối quan hệ sau từng tuần. Chẳng bao lâu, bạn sẽ thấy mình hòa nhập trở lại với bạn bè.

TẬN TÂM KHI NẤU ĂN

Nấu ăn bằng cả tấm lòng

Món ăn cấu thành nên con người chúng ta, nhưng quan trọng hơn, tâm hồn của chúng ta cũng ảnh hưởng không nhỏ đến món ăn, thậm chí đến các dụng cụ nấu ăn như tấm thớt, cái nồi đến bàn bếp. Giá trị dinh dưỡng của món ăn, hay chính xác hơn là nguồn sống của con người, phụ thuộc vào cách thức chuẩn bị món ăn và những giá trị tinh thần ta thổi vào đó.

Những suy nghĩ và cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực của ta đều được hấp thụ vào món ăn ngay từ quá trình chế biến. Hãy hình dung tác dụng chữa bệnh diệu kỳ của món ăn khi tự tay ta nấu cho một người thân đang bệnh. Món xúp gà bình thường sẽ trở nên đặc biệt bởi tấm lòng người nấu mong người thân mau khỏe. Khi nấu ăn, những suy nghĩ của ta - dù là thương mến, buồn phiền, phá hoại, sáng tạo hay vui sướng - đều được hấp thụ vào món ăn. Món ăn nào được chuẩn bị với tấm lòng chân thành và thiện chí sẽ rất bổ dưỡng cho cơ thể và cả tâm hồn.

Trước khi quyết định nấu món nào đó, chúng ta hãy giải tỏa mọi điều khiến ta khó chịu, phân tâm. Hãy biến khu vực nấu ăn thành một không gian thoải mái, thư giãn và khơi gợi cảm hứng để khi bước vào nơi này, tâm hồn ta chỉ hướng đến những suy nghĩ tích cực mà thôi. Những suy nghĩ tiêu cực có thể ảnh hưởng không tốt đến hương vị, giá trị dinh dưỡng của món ăn. Có thể ví quá trình chuẩn bị món ăn như một dạng thiền định, khi đó, mọi suy nghĩ của ta đều thoát khỏi thế giới náo động bên ngoài và tập trung vào những việc trước mắt: thái rau, đong nước, pha chế, nêm gia vị…

Dù là khi chế biến một món ăn đơn giản hay phức tạp, chúng ta cũng nên bày tỏ sự quan tâm thực sự đối với từng công việc sơ chế, luôn hướng tâm hồn đến những giá trị dinh dưỡng và tình cảm yêu thương mà mình muốn gởi gắm vào món ăn. Nếu thích, bạn có thể trò chuyện, ngân nga một bài hát bất kỳ… chắc chắn

cảm xúc phấn chấn của bạn sẽ truyền vào món ăn đang được chế biến kia. Cuối cùng, hãy nhớ luôn tập trung vào suốt quá trình chế biến món ăn, điều đó thể hiện qua việc chú ý đến chất lượng của các nguyên liệu chuẩn bị và sáng tạo ra những cách kết hợp khác nhau để tạo ra nhiều món ăn mới lạ, ngon miệng và đẹp mắt.

Đạo Phật đã nói về việc nấu ăn như sau: "Ta xem cái nồi như chính đầu của mình, và nước là sinh huyết". Rửa, gọt vỏ, cắt khúc, và xào các nguyên liệu cùng với một tấm lòng chan chứa yêu thương sẽ giúp ta có gắn bó hơn với món ăn, với người sẽ thưởng thức món ăn đó. Trong quá trình chuẩn bị ấy, bởi tâm hồn ta luôn hiện diện trong từng thời khắc và truyền thụ nguồn dinh dưỡng cho món ăn nên món ăn ta nấu sẽ mang lại nguồn sinh lực mạnh mẽ, niềm hân hoan cho bản thân ta và cho cả người thương của ta.

ĐỪNG QUÁ XEM TRỌNG KẾT QUẢ

Không có quyết định nào sai

Có những lúc ta băn khoăn rất lâu trước một quyết định. Ta sợ việc chọn sai đối tượng sẽ khiến ta vướng vào mối quan hệ chẳng mấy hạnh phúc. Ta sợ việc chọn nơi đầu tư không phù hợp sẽ gây thất thoát tài chính... Tuy nhiên hãy hiểu rằng không có quyết định nào là sai cả. Có những lúc có thể chúng ta đã có những quyết định khác đi trong các mối quan hệ, về mục tiêu cá nhân, sự nghiệp hay đơn giản là chọn màu sơn mới cho phòng ngủ. Dù kết quả thế nào, ta vẫn luôn có được những kinh nghiệm quý báu hay rút ra những bài học giá trị từ chính chọn lựa của mình.

Việc đưa ra một quyết định bất kỳ luôn tốt hơn là không làm gì cả. Ít ra ta cũng có đủ can đảm quyết định, nắm bắt cơ hội và hành động theo chiều hướng nào đó. Ta không thể hành động nếu ban đầu ta chưa dự tính gì. Quyết định không bao giờ sai, bởi ta luôn nhận về, hoặc là một kết quả mà ta đang mong đợi, hoặc là một trải nghiệm rất đáng quý. Đôi khi, ta phải đeo đuổi quyết định của mình một thời gian mới hiểu ra ta không thật sự muốn điều bấy lâu ta hướng đến.

Ví dụ, vì bạn luôn mong muốn sống ở thành phố lớn nên bạn quyết định rời gia đình, bạn bè và từ bỏ một công việc ổn định nơi quê nhà để ra đi. Song, khi đến nơi, bạn lại thấy mình thật sự không thích cuộc sống nơi thành thị. Bạn quay lại quê nhà và trân trọng cuộc sống ngày xưa hơn bao giờ hết. Bạn sẽ không "ngộ" ra điều này nếu không có quyết định trước đó. Thay vì cứ mãi băn khoăn thế giới bên ngoài như thế nào, giờ đây bạn đã có thể tận hưởng trọn vẹn cuộc sống và con đường đã chọn. Quyết định chuyển đến thành phố của bạn thực ra rất có ích - dù không như bạn hình dung.

Dù quyết định của ta không phải lúc nào cũng đem lại điều ta hằng mong đợi, nhưng kết cuộc, ta luôn nhận được điều đem lại hạnh phúc cơ bản nhất - đó là quyền được lựa chọn. Hãy thực hiện quyền quyết định của mình một cách can đảm, bạn nhé!

ĐI TÌM MỘT MÓN QUÀ

Những ngày tệ hại

Có những ngày chúng ta tưởng chừng như cả thế giới quay lưng lại với ta, rằng tình cảnh rối rắm hiện tại sẽ chẳng bao giờ chấm dứt, giống như tục ngữ có câu "Tránh vỏ dưa gặp vỏ dừa". Vào những thời điểm ấy, ta tự hỏi liệu cuộc sống có mang đến cho ta dù chỉ là một điều tốt đẹp nào không.

Cũng như bất kỳ một ngày nào khác, ngày tệ hại có thể trở thành một món quà nếu chúng ta dùng thời gian ấy để chiêm nghiệm, để cân nhắc những quyết định hay để thư giãn đôi chút. Đó cũng là dịp giúp ta thấu hiểu một lẽ sống mà ta vô tình lướt qua. Một ngày tệ hại chắc chắn sẽ mang đến cho ta những cảm giác khó chịu mà ta chỉ muốn né tránh, nhưng đó cũng là dịp để ta hiểu rõ hơn về bản thân.

Một ngày tệ hại của bạn có thể là lỡ cuộc họp quan trọng, máy sấy bị hỏng, nhận tin xấu vào sáng sớm… Nhiều chuyện không hay xảy ra liên tiếp khiến tinh thần của bạn bị ảnh hưởng, bạn bị tổn thương và giày vò về sự yếu đuối của mình. Thật ra, chỉ khi nào bạn cho phép thì những ngày tệ hại đó mới tác động đến cuộc sống của bạn mà thôi. Hãy tự hỏi bản thân học hỏi được gì từ những sự việc không may ấy. Chúng có thể là dấu hiệu cho thấy bạn cần tạm ngưng mọi hoạt động khác để chăm sóc bản thân hay đã đến lúc cần phải trút bỏ những cảm giác tiêu cực âm ỉ trong lòng.

Tính cách của chúng ta phần nào được định hình qua những ngày tệ hại như vậy. Nó trui rèn cho ta đức nhẫn nại, lòng kiên trì dẫu ta có nản chí hay phiền muộn. Điều quan trọng ta cần nhớ là chính thái độ mới tạo nên số phận, và không phải trải nghiệm tiêu cực nào cũng mở đầu cho những chuyện không may. Chúng ta thường ghi nhớ một ngày tệ hại bởi nó quá lẻ loi so với vô số ngày tốt lành khác. Nếu không, ta sẽ chẳng bao giờ thừa nhận nó là tồi

tệ cả.

Hãy biết rằng ai ai cũng từng trải qua những ngày tệ hại như vậy. Ngày mai sẽ là một ngày mới… Hãy đón chào ngày mới bằng tất cả sự yêu thương, trìu mến và hãy cứ tin rằng ngày mới ấy sẽ mở ra nhiều điều tốt đẹp, bạn nhé!

QUYỀN SỐNG TỰ DO

Chấp nhận hành trình của người khác

Mỗi chúng ta chọn cho mình một hành trình riêng trong cuộc sống và tốc độ di chuyển của mỗi người trên cuộc hành trình ấy cũng rất khác nhau. Những cạm bẫy và phúc lành mà mỗi người gặp phải cũng chẳng hề giống nhau. Nét tương đồng duy nhất là tất cả chúng ta đều đang trải nghiệm và học hỏi qua từng ngày và rằng mọi hình thái kiến thức đều quan trọng như nhau.

Dẫu vậy, khi quan sát thế giới xung quanh, ta dễ buông lời bình luận về quyết định của họ và cho rằng quyết định đó sẽ đúng đắn hơn nếu thực hiện theo một cách khác. Hãy hiểu rằng mỗi vấn đề luôn có vô số cách giải quyết khác nhau và mỗi người đều có quyền lựa chọn của riêng mình. Điều quan trọng là ta biết chấp nhận những cách riêng ấy, dù nó rất khác với quyết định của ta. Để người khác được tự do hành động theo cách họ thấy tốt nhất mà không phải e ngại những lời bình phẩm gay gắt tức là ta đã tôn vinh khả năng phát triển của con người.

Hãy tập chấp nhận người khác theo đúng bản chất của họ. Đừng bao giờ phán xét quyết định của họ trên cơ sở lựa chọn của mình vì mỗi người đều sống theo những giá trị, trải nghiệm khác nhau. Thử thách là khái niệm chung cho tất cả chúng ta, nhưng mỗi cá nhân sẽ có cách ứng phó khác nhau.

Hãy để mọi người có được quyền chọn lựa và cũng đừng để bản thân bị ảnh hưởng tiêu cực bởi những trải nghiệm của họ. Thật không hay nếu chúng ta luôn muốn áp đặt hay kiểm soát tình thế. Trước những tình huống khó khăn, có thể trong ta xuất hiện ý muốn tự nguyện giúp đỡ, nhưng việc làm đó chỉ có ý nghĩa khi nó đáp ứng cho một nhu cầu hay một lời đề nghị được giúp đỡ và tất nhiên là ngoại trừ trường hợp đối tượng đang trong tình thế rất nguy hiểm hoặc tự thân họ không thể làm được điều gì. Không chọn đúng đường hoặc không đưa ra quyết định sáng suốt cũng

chỉ là thêm một bước trên hành trình cuộc đời mà thôi - bước đi ấy cũng là dịp để ta tích lũy thêm kinh nghiệm và lẽ sống. Gạt bỏ ý muốn gây ảnh hưởng người khác không có nghĩa là ta không hỗ trợ họ chân tình hay không quan tâm họ nữa. Mà việc này có nghĩa là chúng ta tạm lùi lại một bước, xóa bỏ những bình phẩm, và nhẹ nhàng trao cho họ quyền được sống cuộc sống mà họ mong muốn.

Cho người khác quyền tự do quyết định cũng tức là bạn đang tạo cơ hội để quan tâm bản thân nhiều hơn. Có thể bạn không đồng ý với hành động đang diễn ra, nhưng khi biết chấp nhận, phản ứng của bạn sẽ thân ái hơn, bạn càng có thể tập trung vào bản thân và tin tưởng con đường bạn chọn là đúng đắn, hợp lý và đặc biệt như bao đường đời khác.

HÃY LÀ CHÍNH MÌNH

Sống thật

Khi còn bé, ta sống rất thật, ít khi nào sợ hãi hay xấu hổ khi đòi hỏi được đáp ứng nhu cầu hay nói lên suy nghĩ của mình. Đến khi trưởng thành, chúng ta lại có xu hướng che giấu đức tính chân thật ấy, nhất là khi đeo đuổi ước mơ bởi lo ngại điều này có thể cản trở thành công của ta…

Bản chất đích thực của con người chính là "cái tôi" thật sự của họ, và khi ta sống thật với lòng mình, ta sẽ dành thời gian cho những việc ta trân trọng, yêu thương và thể hiện đúng con người ta. Cách đơn giản nhất để sống thật với mình là gạt bỏ những kỳ vọng của người khác và hành động theo cách ta thấy đúng đắn nhất.

Muốn làm được điều này, ta cần biết "ích kỷ" một chút bằng cách làm những việc ta biết là tốt nhất cho bản thân và đừng quá bận tâm đến ý kiến của mọi người xung quanh - dù đó là bạn bè hay người thân. Khi sống thật, ta sẽ quyết định mà không e ngại, vững tin vào sự sáng suốt của tâm hồn. Nếu bạn đề cao những mưu cầu cá nhân, thì hãy đừng mang nặng cảm giác ép buộc phải làm một việc gì đó chỉ với mục đích kiếm đủ tiền cho bằng với mọi người. Ngược lại, nếu bạn chú trọng thành công trong kinh doanh, đừng để bản thân bị kìm hãm bởi những quan điểm định hướng của người khác. Phủ nhận giá trị đích thực duy nhất của bản thân có thể tạo ra cảm giác thất bại, bất mãn vì ta không công nhận cái tôi đích thực của mình. Khi sống thật với mình, ta sẽ không còn giả vờ, ra vẻ nữa. Mọi việc ta làm sẽ phản ánh ta thực sự là ai.

Nếu không thật sự hiểu bản thân là người thế nào, ta hãy tự hỏi mục đích, giá trị, nhu cầu của mình là gì. Hãy tôn vinh những ưu điểm của ta, cố gắng đừng để bản thân bị dẫn dắt bởi ý muốn của người khác. Cuối cùng, hãy khám phá đam mê của mình bằng cách thử những điều mới mẻ, gắn bó với những gì thật sự làm tâm hồn ta xao động. Cuộc đời ta sẽ đi theo hướng mãn nguyện, ý

nghĩa nhất khi ta hiểu được bản chất đích thực của mình và có được những lựa chọn đúng đắn để thực hiện ước mơ, khao khát của bản thân.

TRÂN TRỌNG SỰ GIAO THỜI

Vẻ đẹp của cái chết

Chết là một phần tất yếu của cuộc sống, giống như khi được sinh ra vậy. Chúng ta rất hồi hộp khi chứng kiến sự chào đời của một sinh linh mới, song, được ở cạnh người thân khi họ qua đời cũng là một niềm vinh hạnh. Trong nỗi đau buồn mất đi người thân, nếu ta mở rộng lòng đón nhận vẻ đẹp của cái chết, ta sẽ thấu hiểu đó cũng là sự giao thời mạnh mẽ như giây phút con người được sinh ra.

Hầu hết mọi người không muốn chết trong cô độc. Ở bên cạnh lúc người thân hấp hối, ta có thể giúp họ kết thúc cuộc sống thân xác một cách bình thản, thiêng liêng hơn. Lúc lâm chung, con người thường còn nhiều việc dang dở như hòa giải với người khác, hàn gắn vết thương cũ, tìm một điểm tựa tinh thần... Con người khi đó trở nên chân thật hơn bao giờ hết, tất nhiên không kể thuở ấu thơ. Nếu có thể ở cạnh ai đó trong những thời khắc như vậy, ta sẽ có những liên hệ lạ thường.

Ta có thể giúp những người thân yêu chuẩn bị tốt nhất cho đoạn hành trình cuối cùng trong cuộc đời của họ bằng cách tạo cho họ cảm giác dễ chịu nhất. Nếu có thể đưa họ về nhà, hãy đảm bảo họ không còn đau đớn và được chăm sóc thuốc men đầy đủ. Sau đó, ta có thể trang trí hoa tươi, xoa dịu tinh thần bằng âm nhạc, sự quen thuộc của tấm chăn họ thường đắp hay bộ quần áo họ ưa thích... Nếu ở bệnh viện, ta có thể ngồi nói chuyện với họ, đọc sách cho họ nghe, xoa bóp chân, hay chỉ đơn giản là nắm chặt tay họ để họ được ấm lòng hơn.

Và để tinh thần họ được ra đi trong thanh thản, hãy nói về những nghi thức tôn giáo để giải thoát họ khỏi những vướng nặng của kiếp sống này, hãy mang đến những vật dụng mà họ yêu quý để họ có dịp hồi tưởng, hãy cùng nhau đọc những đoạn thơ xúc động, thắp nến hay trầm hương, và nếu có thể, bạn hãy hát, chơi

nhạc, hay đơn giản là im lặng ngồi cạnh họ.

Hãy cảm nhận niềm hạnh phúc khi bên cạnh ai đó trong phút lâm chung. Hãy hiểu rằng sự có mặt của bạn khi ấy có thể mang lại cảm giác thanh thản, hòa hợp và là thông điệp cho sự chấp nhận những điều đang xảy đến với cả người đang sống lẫn người sắp lìa xa cuộc đời. Hy vọng rằng khi đó bạn sẽ không còn e sợ cái chết và tìm thấy vẻ đẹp đích thực của nó.

GIẢI PHÁP CHO MỘT NGÀY KHÔNG MAY

Những cách thức để vực dậy chính mình

Những khi gặp khó khăn, bị căng thẳng, còn gì tuyệt hơn nếu có những giải pháp giúp ta vượt qua, đồng thời làm nền tảng để cuộc sống trở nên dễ dàng hơn. Bạn vừa bị một cú sốc tình cảm, gặp nhiều trở ngại trong công việc, kết quả học tập không tốt như kỳ vọng, xe cộ đi lại khó khăn, con cái không ngoan ngoãn… Dù là trong tình huống nào, hãy nhớ rằng bạn không đơn độc và những chuyện không mong muốn có thể xảy đến với bất kỳ ai.

Dưới đây là chuỗi giải pháp dành cho bạn mỗi khi rơi vào những tình cảnh bế tắc như thế. Hãy hít thật sâu và bắt đầu quan tâm đến bản thân:

- Gọi điện thoại cho bạn bè. Chia sẻ những vấn đề của bản thân. Một người bạn cởi mở, sẵn lòng lắng nghe sẽ tạo những ảnh hưởng rất khác biệt. Đôi khi ta cảm thấy không muốn "xả" hết vào người khác, nhưng chẳng lẽ bạn không muốn bạn bè cũng sẽ gọi cho bạn khi họ cần tâm sự?

- Ghi nhật ký. Đẩy mọi suy nghĩ ra khỏi đầu bằng cách trải lòng mình lên trang giấy.

- Đi tắm. Một bồn tắm có pha muối biển sẽ mang đến cho bạn sự thư giãn và sảng khoái. Điều này sẽ giúp thanh lọc trường năng lượng của bạn, làm đầu óc bạn nhẹ nhõm. Khi ngâm mình trong bồn tắm, bạn hãy hình dung rằng mọi suy nghĩ, năng lượng tiêu cực đều trôi theo dòng nước.

- Dạo phố. Đi dạo cũng là một cách tập thể dục có tác dụng giảm stress rất hữu hiệu. Tiếc rằng nhiều người không có thói quen tập thể dục hay luyện tập yoga – một điều rất có lợi cho sức khỏe của

chúng ta.

- Thiền định. Thiền định không nhất thiết là ngồi chéo chân hay tụng kinh. Gấp quần áo, làm vườn, đan len, nấu ăn cũng có thể là hình thức thiền định. Điều quan trọng là bạn rũ bỏ khỏi tâm trí những chuyện phức tạp của đời thường và dành cho mình chút thời gian yên lặng để tĩnh tâm.

- Giao hòa với thiên nhiên. Bạn có thể chọn làm vườn, đi dạo trong công viên, cỡi ngựa, ngắm hoàng hôn, đi bơi, thong thả dạo bước trên cánh đồng... Thường xuyên thưởng ngoạn thiên nhiên sẽ giúp cơ thể bạn trở nên khỏe khoắn, tinh thần bạn cân bằng và tâm hồn hân hoan hơn.

- Cảm ơn thân thể. Hãy cảm ơn mọi tế bào, cơ quan, cơ bắp, xương thịt trong cơ thể đã hỗ trợ tốt cho bạn. Thử tưởng tượng cơ thể sẽ có cảm giác thế nào mỗi khi ta có nhận xét tiêu cực hay chối bỏ nó. Hãy cảm ơn thân thể và bạn sẽ thấy tác dụng kỳ diệu của điều này trong mỗi ngày và trong cả cuộc đời.

CỞI BỎ NHỮNG LỚP VỎ

Động thái cần thiết cho sự trưởng thành

Sức sống của cây cối thể hiện qua sự xum xuê của cành lá, qua sự mạnh mẽ của bộ rễ đâm sâu vào đất. Theo thời gian, tán cây mỗi lúc một rộng thêm. Để lớn lên trong quá trình sinh trưởng, chúng sẽ rũ bỏ từng lớp vỏ trước đó vẫn bao quanh bảo vệ thân cây. Cũng như cây, ta tự tạo ra những ranh giới để tự vệ và tất nhiên đến một lúc nào đó, ta phát triển vượt qua khỏi những lằn mức ấy. Nếu không tự cởi bỏ lớp áo bảo vệ đã chật, ta sẽ không thể phát huy hết tiềm năng cá nhân.

Con người chúng ta cũng có những lằn ranh, những cơ chế phòng vệ để tự hàn gắn những tổn thương và để được sống thật. Song, sự trưởng thành của con người tùy thuộc rất nhiều vào khả năng linh hoạt, nới lỏng, loại bỏ các ranh giới phòng vệ không còn cần thiết. Trong cuộc sống, những ưu điểm ta từng phát huy để trưởng thành cuối cùng lại thường bó buộc chính chúng ta.

Khác với cây cối, chính ý thức của con người sẽ quyết định lúc nào ta cần cởi bỏ lớp vỏ, nới rộng không gian cho mình để bước vào giai đoạn trưởng thành tiếp theo. Theo lời thánh hiền, cái tôi của chúng ta không biến mất mà là ranh giới cái tôi đã mở rộng để chứa đựng thêm những đối tượng khác. Mỗi khi cởi bỏ một lớp vỏ phòng vệ, nới lỏng ranh giới không cần thiết tức là ta đã trưởng thành hơn.

Khi tâm niệm điều này, ta hãy dành thời gian nhìn nhận lại các ranh giới và cơ chế phòng vệ của mình. Duy trì và tôn vinh những rào cản mình đã thiết lập là điều cần thiết, nhưng điều quan trọng không kém là phải biết nới lỏng, thoát khỏi chúng đúng lúc. Có như vậy ta mới tạo cho mình cơ hội trưởng thành hơn.

CẢM HỨNG SÁNG TẠO

Sáng tạo mỗi ngày

Nhiều người ngầm chia con người thành hai nhóm: sáng tạo và không sáng tạo. Không ít người vẫn ước ao: "Ước gì tôi là người sáng tạo".

Thực ra, ngay từ lúc chào đời, trong mỗi chúng ta đã tồn tại một khả năng sáng tạo nhất định. Hàng ngày, ta thể hiện tính sáng tạo trong những việc đơn giản như lựa chọn quần áo hay tìm những câu từ phù hợp để giao tiếp tốt nhất. Sáng tạo không chỉ là một việc làm thuộc về bản chất tự nhiên của con người mà nó còn có lợi cho sức khỏe của chúng ta. Theo các chuyên gia, sáng tạo tốt cho thể chất con người, cũng giống như tập thể dục, ăn uống điều độ, ngủ đủ giấc.

Khi sáng tạo, ta có những trải nghiệm mới lạ về không gian và thời gian: thời gian trôi tựa tên bay và đôi khi ta quên mất mình đang ở đâu. Khi tưởng tượng, trực giác thay thế tư duy logic, ta sẽ có những cảm xúc bao la, thanh thản, tự do. Và khi quay lại thực tại, ta nhìn cuộc sống với đôi mắt khác.

Bạn có thể dễ dàng phát huy tính sáng tạo mỗi ngày bằng những bài tập đơn giản. Ví dụ như bạn dành chút thời gian trang trí lại không gian sống của mình, sắp xếp khu vực làm việc, thay các tấm hình, món đồ cũ bằng các hình ảnh mới để khơi gợi cảm giác mới lạ. Công việc đơn giản, sáng tạo này chỉ làm bạn mất năm phút nhưng có thể làm tâm trí bạn tươi trẻ lại. Và để một ngày của bạn trở thành một ký ức đẹp, hãy dùng máy ảnh để lưu giữ trọn vẹn khoảnh khắc tuyệt vời ấy.

Ích lợi của sự sáng tạo thể hiện trong chính hành động, song bạn đừng quá quan tâm đến kết quả sau cùng. Điều ý nghĩa nhất chính là có được những trải nghiệm về sự thức tỉnh và được thanh thản đi giữa dòng chảy bộn bề của cuộc sống.

NHỮNG NỖI SỢ BẤT CHỢT

Hoảng hốt

Trạng thái hoảng hốt xảy ra khác nhau ở mỗi người và chắc chắn bạn đã có lần nhìn thấy một người đang bị hốt hoảng hoặc chính bạn cũng có khi cũng từng trải qua điều này. Biểu hiện của trạng thái này có thể là bạn có cảm giác rằng một kết cục kinh hoàng sắp xảy ra, bạn thấy mất tự chủ hay như đang đau tim.

Các biểu hiện này thường là phản ứng của bản năng "chống trả hay bỏ chạy" khi lý trí nhận thức tình huống nguy hiểm. Chúng có thể đến đột ngột hay thông qua những tình huống có thể đoán trước như khi đang lái xe, ở giữa đám đông, trong khi di chuyển bằng thang máy... Có nhiều người cố tình che giấu cảm xúc sợ hãi này, song, điều quan trọng cần nhớ là trạng thái cảm xúc đó rất phổ biến. Con người hoàn toàn có thể vượt qua và khắc phục được.

Khi nhận thấy những biểu hiện này, ta hãy thừa nhận chúng và hiểu rằng tất cả rồi sẽ qua đi. Không nên căng thẳng mà hãy cố gắng thoải mái hết sức có thể. Hãy xem mọi chuyện thật đơn giản, rằng phía trước ta chẳng có điều gì là quá tệ hại cả.

Nếu rơi vào trạng thái hốt hoảng, bạn có thể áp dụng một số giải pháp nhất định để tự trấn an bản thân. Tình huống giả thiết là bạn rất lo ngại phải lái xe:

• Trước khi lên xe, hãy viết ra giấy những chuyện khiến bạn lo sợ. Bạn nên tập trung vào nguyên nhân làm bạn hoảng hốt.

• Nếu có điện thoại di động, bạn hãy đeo tai nghe và gọi cho bạn bè. Nói với họ rằng thực ra bạn không thật sự cần nói chuyện, mà chỉ muốn có cảm giác có ai đó bên cạnh khi đang lái xe.

• Nếu bạn bắt đầu thấy lo lắng, hãy thở thật sâu và tập trung vào

hiện tại: đâu phải ta sắp chết. Lấy lại thăng bằng bằng cách hình dung ta được kết nối với mặt đất bởi sợi dây vô hình xuyên qua cột sống thẳng xuống lòng đất. Hãy nhờ một người bạn trò chuyện thật bình tĩnh với mình. Để bên cạnh bạn món đồ mang đến cho bạn cảm giác vững vàng, thăng bằng như hòn đá, pha lê hay bất cứ cái gì bạn có thể cầm hoặc để trong lòng.

• Khi đến nơi, bạn hãy tự thưởng cho mình bởi bạn đã rất nỗ lực và xứng đáng được công nhận vì bạn đã chiến thắng được chính mình.

SOI MÌNH VÀO NGƯỜI KHÁC

Tất cả chúng ta đều là tấm gương phản chiếu lẫn nhau

Khi quan sát những người xung quanh, ta thấy họ có vô số điểm tốt. Tuy nhiên, nhận xét đó có mối liên hệ trực tiếp đến những đặc điểm của bản thân chúng ta. "Đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu" là một trong những quy luật tâm linh của vũ trụ, nghĩa là trong cuộc sống, ta sẽ thu hút những ai phản ánh chính bản thân ta.

Những người thu hút ta thường phản ánh cái tôi bên trong của ta, và ta cũng là tấm gương cho họ. Nói một cách đơn giản, khi nhìn người khác, rất có thể bạn sẽ thấy những điểm rất giống mình. Khi quan sát vẻ đẹp, sự đức hạnh, dịu dàng, hay ánh sáng tâm hồn của người khác, tức là bạn đang nhìn thấy cái tốt ngay trong tâm hồn mình. Khi thấy ở ai đó có những tính cách làm ta giận dữ, bực tức, căm ghét, thì đó chính là những góc khuất nội tâm mà ta từng chối bỏ hay không thích.

Chính vì tất cả chúng ta đều là gương soi cho nhau, nên việc quan sát xung quanh có thể giúp ta hiểu hơn về bản thân mình. Ta dễ dàng tìm thấy những tính cách ta không thích ở những người xung quanh, nhưng lại khó nhận ra chính ta cũng có những tính cách đó. Thói quen, thái độ, cách cư xử của người khác thường có quan hệ mật thiết với những vấn đề trong tiềm thức chưa được giải quyết của chính ta.

Khi tiếp xúc người mà ta ngưỡng mộ, hãy nhìn lại mình, bạn sẽ thấy bản thân cũng có những điều rất đáng tự hào như vậy. Tương tự, khi thấy ai đó thể hiện những đặc điểm ta không thích, hãy chấp nhận họ bởi đó cũng chính là những tính cách chưa hoàn thiện của ta. Cơ hội nhìn lại bản thân qua những nhận xét, đánh giá về người khác là trải nghiệm giúp ta có thể thấu hiểu bản thân và trở nên khiêm tốn hơn. Ta cũng có thể nuôi dưỡng những tính cách, hành vi mà ta yêu thích. Hãy yêu thương và trân trọng mọi

người, rồi bạn sẽ được nhiều người quý mến và tôn trọng lại. Hãy nuôi dưỡng tình cảm yêu mến và sự cảm thông, và để những điều tốt đẹp bạn thấy ở người khác sẽ là tấm gương phản ánh chính bạn.

NGƯỜI THẦY VĨ ĐẠI NHẤT

Những bài học từ đầu cuộc đời

Ai trong chúng ta cũng ước ao có được một người thầy tinh thần. Ta mong muốn tìm thấy một ai đó đã đạt được ngưỡng nhận thức cao siêu, có khả năng dẫn dắt tâm linh, cảm xúc của chúng ta. Có người sau nhiều năm tìm kiếm vô vọng chỉ thấy một cảm giác vỡ mộng và thậm chí là lạc lối. Thật ra, người thầy vĩ đại nhất vẫn luôn bên cạnh ta và cho ta những bài học quý giá. Đó chính là cuộc sống.

Những người, những cảnh ta gặp hàng ngày có thể dạy ta nhiều điều nếu ta biết mở lòng đón nhận sự thông thái ấy. Ta thường không nhận ra người thầy của mình vì ngoại hình, hành động của họ không giống với hình ảnh của một quân sư vốn vẫn hiện lên trong suy nghĩ của ta… Song, rất có thể, họ chính là hiện thân của sự thông tuệ. Cũng có những người thầy soi rọi con đường cho ta bằng cách chỉ ra những điều ta không hề muốn làm. Tất cả mọi tình huống xảy đến trong cuộc sống của riêng ta, từ rất nhỏ nhặt đến vô cùng quan trọng, đều ngầm chỉ dạy cho ta chính xác điều mà ta cần bổ sung trong từng giai đoạn nhất định của cuộc đời.

Sự kiên nhẫn, lòng trắc ẩn, tính kiên gan bền chí, sự chân thật và lòng bao dung - tất cả đều được nói đến trong lớp học của người thầy "Cuộc Sống". Bạn có thể tự nhắc nhở bản thân nhớ đến người thầy tuyệt vời này chỉ bằng một câu nói đơn giản. Mỗi buổi sáng, hãy dành vài giây để nhủ lòng: "Ơi Cuộc Sống, tôi rất biết ơn và luôn kính trọng Người. Cầu mong cho tôi đủ minh mẫn và sáng suốt để có thể nhận ra những người thầy và những bài học mà tôi được gặp mỗi ngày; và ước mong sao khi đó, tôi biết mở lòng đón nhận tư duy sáng suốt của họ".

Mỗi ngày, bạn nên dành ít thời gian chiêm nghiệm những điều cuộc sống đang mách bảo bạn. Rắc rối trong mối quan hệ với con cái có thể dạy bạn biết tha thứ. Những người cơ nhỡ tình cờ gặp

hàng ngày giúp bạn thấy mình nhân hậu, hào phóng đến mức nào. Việc liên tục bị mất mát buộc bạn phải chú ý hơn đến thực tiễn cuộc sống. Hãy tin vào trực giác của bản thân về bản chất của các bài học trước mắt; hãy hành động theo nhịp độ của mình và đặt những câu hỏi tùy thích. Cuộc sống sẽ luôn cho bạn đáp án.

NHẬN THỨC NHỮNG KẾT THÚC

Cho những khởi đầu mới

Cuộc sống là một hành trình với những khởi đầu và kết thúc đan quyện vào nhau. Trước khi bắt đầu một giai đoạn mới bất kỳ trong cuộc sống, ta phải đến được điểm kết thúc của giai đoạn hiện tại.

Nhiều trải nghiệm cuộc sống đến lúc cũng cần phải kết thúc. Ta thường chỉ nhận ra ý nghĩa của sự việc hay tầm quan trọng của một bài học khi mọi việc đã đến hồi kết. Cũng có thể đó là khi ta hoàn tất một chặng đường, một giai đoạn và muốn tôn vinh kết thúc ấy. Cảm xúc có được khi hoàn thành một chặng đường giúp ta tự tin bắt đầu hành trình mới. Sự kết thúc sẽ thắt chặt hay cắt đứt suy nghĩ về những kết cuộc lỏng lẻo, giúp tâm trí ta thanh thản dẫu còn nhiều điều chưa được giải đáp chăng nữa. Nó còn báo hiệu kết thúc một trải nghiệm và những đổi thay đang đến.

Điểm kết thúc không chỉ là dấu hiệu của một sự chấm dứt mà còn là bắt đầu của một sự chuyển đổi. Khi tìm kiếm điểm kết thúc, điều ta thực sự cần là hiểu rõ chuyện gì đã xảy ra và mong có được cơ hội đúc kết bài học kinh nghiệm. Thiếu điều này, chúng ta sẽ thiếu luôn quyết tâm phải tiến về phía trước, cứ day dứt kỷ niệm cũ, cứ quyến luyến người cũ để rồi chỉ biết đến đau khổ và thất vọng. Cảm xúc kết thúc một sự việc nào đó cũng sẽ xuất hiện khi ta thừa nhận bản thân đã cố gắng hết sức.

Nếu không thể chính thức kết thúc quan hệ với ai đó, bạn có thể tự tạo cảm giác kết thúc bằng cách viết thư vĩnh biệt người ấy rồi trang trọng đốt đi. Cách thức này cho phép bạn thể hiện sự tôn vinh, trân trọng những gì từng có giữa đôi bên, để những kỷ niệm thuộc về quá khứ và bạn có thể thanh thản hơn trong hiện tại.

Một kết thúc có thể giúp ta giải tỏa cảm giác giận dữ hay vướng mắc trong quá khứ, dẫu rằng ta vẫn rất trân trọng những kỷ niệm vui buồn ấy như một phần không thể thiếu trên hành trình cuộc sống. Điều này giúp ta giải tỏa những cảm xúc từng làm tinh thần ta mệt mỏi. Khi kết thúc một chặng đường, bạn đã khẳng định việc mình làm là cần thiết, bạn cũng sáng suốt hơn sau những trải nghiệm và sẵn sàng đón nhận những điều sắp đến.

ÁNH SÁNG NỘI TÂM

Thiền định bên ánh nến

Nhiều người thích thiền định nhưng còn ngại ngần thể nghiệm. Có lẽ bạn cũng như số đông cho rằng: "Tôi chẳng thể nào ngừng suy nghĩ được", "Làm sao tôi có thể ngồi yên. Như vậy trông tôi giống người điên… Bạn bè tôi sẽ nghĩ sao?",... Đây là những phản ứng thông thường khiến chúng ta không muốn thử thiền định. Thật ra, thiền định không chỉ dành cho những ẩn sĩ huyền bí ở chốn xa xôi. Ý nghĩa cơ bản nhất của thiền định là một phương pháp trau dồi sự tĩnh tâm, tập trung, giảm căng thẳng, lo âu, thúc đẩy sáng tạo, cải thiện hiệu quả làm việc và tạo điều kiện để cơ thể và tinh thần được thư giãn. Thiền định không yêu cầu trang phục hay thiết bị gì đặc biệt (riêng trong tình huống sau thì cần một ngọn nến).

Xin giới thiệu đến các bạn một cách tập thiền định hàng ngày rất dễ dàng - đặc biệt dành cho những ai nghĩ rằng mình không làm được:

1. Chọn một nơi đảm bảo không bị ai quấy rầy.

2. Tạo không khí càng tĩnh lặng càng tốt, tắt điện thoại, radio, tivi.

3. Tìm một chỗ ngồi thoải mái, đặt ngọn nến cách tầm mắt bạn ít nhất khoảng 0,3 mét. Bạn có thể lót nệm ngồi trên sàn và đặt nến trên bàn.

4. Thắp nến và thở sâu ba lần.

5. Ngay lúc này, bạn hãy nghĩ rằng mình đang bắt đầu thiền định.

6. Tập trung nhìn vào ngọn nến. Quan sát ngọn nến chập chờn, lung linh, đổi màu.

7. Chỉ tập trung nhìn vào ngọn nến và cố gắng thả lỏng cơ thể để tâm hồn trở nên thư thái. Hãy để những mối bận tâm như việc thanh toán các hóa đơn, những cuộc hẹn gặp… nhẹ nhàng đến rồi cũng nhẹ nhàng đi.

8. Sau một lúc, có thể bạn thấy muốn nhắm mắt. Cứ làm thế và hít thở đều, để mặc mọi suy nghĩ mông lung.

Tự bạn sẽ cảm nhận được khi nào bạn thiền định xong, có thể là sau 10 phút hay 20 phút. Trước khi nhẹ nhàng thổi tắt nến, bạn nên nói vài lời cảm ơn thành kính.

THÊM LẦN NỮA

Những trải nghiệm giống nhau

Trong cuộc sống, có đôi lúc những trải nghiệm giống nhau xảy đến với ta một cách rất tình cờ. Có thể ta bắt gặp những con người khác nhau trong những bối cảnh khác nhau, song các trải nghiệm đó luôn để lại trong ta những cảm nhận giống nhau đến lạ kỳ. Ví dụ như sau khi rời bỏ một công việc mà ta cho là tẻ nhạt, ta lại thấy mình đứng trước những thử thách tương tự trong vị trí công việc mới. Chuyện tình cảm giữa ta và người yêu có thể có nhiều nét giống với người yêu cũ của ta trước đó, những vấn đề ta tưởng đã gác bỏ nay lại tái hiện.

Có lúc ta thất vọng, nản lòng và tự hỏi vì sao những sự việc, con người giống nhau cứ liên tục xuất hiện trong đời ta. Thật ra thì không phải những trải nghiệm liên tục xảy đến đó là hoàn toàn giống nhau - bởi suy cho cùng, hoàn cảnh và con người liên quan ở mỗi thời điểm đều khác nhau. Vấn đề là chính ta cứ duy trì những trải nghiệm giống nhau mà thôi.

Tiềm thức con người có xu hướng duy trì tiến độ cuộc sống cho đến khi bản thân họ sẵn sàng đón nhận những trải nghiệm mới lạ hơn. Có thể lúc này đây, ta cảm thấy mình không xứng đáng với hạnh phúc hay lòng chưa nguôi ngoai sau những đổ vỡ. Cuộc sống luôn phản ánh rất rõ những điều ta tin tưởng. Suy cho cùng, hầu hết chúng ta đều không thích bị phán xét về những sai lầm của bản thân. Thậm chí, ta còn rất an tâm hay hài lòng mỗi khi tự nhủ ta hiểu hết mọi việc. Ví dụ như ta mong người yêu mới với những nét tính cách và diện mạo rất khác với người yêu cũ sẽ mang lại những cảm xúc mới mẻ. Dù vậy, nếu cứ giữ chặt những quan niệm bó hẹp thì những điều tốt đẹp lẽ ra phải đến trong quan hệ đôi bên sẽ tự khắc mất đi.

Nếu nhận ra những suy nghĩ nào không còn phù hợp nữa, ta có thể thay đổi, bắt đầu những lựa chọn mới và có những trải

nghiệm mới như ta mong muốn.

GIẢI QUYẾT MỌI VIỆC TỪ CỐT LÕI

Phát huy nội lực

Khi đang căng thẳng, ngụp lặn trong vô số những lo toan, điều quan trọng ta cần nhớ là cuộc sống không bao giờ buộc ta phải giải quyết những việc quá sức mình. Giải pháp hữu hiệu nhất mỗi khi nhận thấy bản thân đứng trước quá nhiều thử thách của cuộc sống là hãy tuân theo những mách bảo của cơ thể để tìm đến sự bình an trong tâm hồn. Đó là dịp để tâm trí, thể chất và tinh thần của ta được thanh thản. Ngay cả trong những lúc hoảng loạn nhất, chỉ một hơi thở sâu cũng có thể giúp ta tìm lại được chính mình. Đó chính là sự tĩnh lặng trong tâm bão.

Khi đã phát huy được nội lực, ta có thể bắt đầu lại từ đầu, hướng mọi tập trung vào những nhu cầu hiện tại. Những câu hỏi "Tại sao?" có thể khiến ta phân tâm. Ta hãy tạm thời chấp nhận chúng và chỉ đi tìm câu trả lời khi đã vượt qua những thử thách hiện tại. Khi đã tập trung sức lực và thực sự tĩnh tâm, niềm cảm hứng sẽ đến, mọi trợ giúp cần thiết sẽ xuất hiện, những điều tưởng như "không thể" nay bỗng chốc trở nên "có thể"... Dòng chảy của vũ trụ và trật tự hoàn hảo của cuộc sống luôn đón nhận ta mỗi khi ta đánh mất chính mình trong những suy nghĩ chệch choạc.

Khó khăn qua đi, ta sẽ hiểu rõ khả năng đích thực của bản thân. Câu hỏi "Tại sao?" sẽ giúp ta trau dồi kinh nghiệm sống. Có thể, thay vì nhận thức rõ mọi việc ngay từ đầu, ta lại ôm đồm nhiều thứ vượt quá khả năng hay làm những việc không thuộc bổn phận. Sự thăng trầm đó giúp ta nhận ra những khiếm khuyết của bản thân và đón nhận những điều tuyệt vời sắp đến. Và khi có được những lựa chọn mới, ta sẽ biết cơ hội nào là tốt nhất khi xem xét chúng từ cốt lõi.

BÀY TỎ NGUYỆN VỌNG

Cùng sáng tạo với thế giới

Nhiều người không nhận thức được rằng tất cả chúng ta đều có khả năng kết nối cuộc sống của mình với thế giới. Nhiều người quen chấp nhận những điều nhận được và không mơ tưởng gì thêm, song, thật ra, cuộc sống vẫn không ngừng thì thầm với ta về những ước ao, khát vọng, mách bảo ta những điều có thể thực hiện được và cách phát huy hết giá trị những gì ta được nhận. Cuộc sống luôn muốn thỏa mãn khao khát của mỗi con người, điều quan trọng là ta phải hiểu rõ ta mong muốn và biết bày tỏ nguyện vọng ấy.

Bày tỏ mong muốn có được điều gì đó không có nghĩa là ta van xin hay nài nỉ vì thiếu thốn hay không xứng đáng. Việc này cũng giống như mua hàng. Ta không cần van xin người bán hay phải chứng tỏ ta xứng đáng có món hàng đó. Việc của họ là đáp ứng yêu cầu của ta. Ta chỉ cần nói cho họ biết ta cần gì. Khi đã hiểu rõ điều mình mong muốn, ta hãy bước vào không gian tinh thần - nơi mọi điều đều có thể xảy ra - và bày tỏ nguyện vọng của mình. Dù áp dụng phương pháp nào, ta cũng cần có không gian tĩnh lặng để suy tư.

Từ không gian tinh thần ấy, ta có thể biến mọi ý định của mình thành sức sáng tạo. Khi hình dung các chi tiết từ mọi góc độ - từ mùi vị, màu sắc, đến cảm giác được toại nguyện - ta sẽ vẽ ước mơ của mình theo cách riêng. Cũng giống như thả viên sỏi xuống mặt hồ, những gợn sóng hình thành từ suy nghĩ của ta sẽ lan tỏa rất nhanh từ vùng đất yên tĩnh của tâm hồn, tạo tiếng vang trong thế giới và sắp đặt, bố trí tất cả các chi tiết cần thiết để giúp ta toại nguyện. Trước khi rời bỏ mảnh đất sáng tạo để trở về hiện thực, ta đừng quan tâm về kết quả đạt được và hãy tỏ lòng biết ơn. Thực hành việc này mỗi ngày, ta sẽ tập trung được suy nghĩ, sức lực để hòa hợp với những điều tinh túy nhất tạo nên cuộc sống mà ta mơ

ước.

BƯỚC VÀO GIAI ĐOẠN MỚI

Kết thúc những mối quan hệ

Cuộc sống mỗi chúng ta là sự hòa trộn không ngừng của những trải nghiệm, quan niệm, nhu cầu, ước vọng cá nhân. Ta gặp gỡ, kết bạn, trở thành tri kỷ với ai đó thường là vì họ sẵn sàng sẻ chia với ta những sở thích, nhu cầu… Thời gian trôi qua, sợi dây gắn kết giữa ta và bạn không còn bền chặt. Ta nhận ra cuộc sống mỗi người đang đi theo những hướng khác nhau, ta và bạn không còn cùng chia sẻ những khát vọng, chúng ta đã thay đổi rất nhiều.

Thật ra, việc ta không còn thấy vui vẻ, thoải mái khi ở bên bạn hay khi liên lạc với bạn nay trở nên khó khăn cũng là điều bình thường. Ta đau xót, hoang mang khi đánh mất một người bạn nhưng đó cũng là chuyện tự nhiên trong sự tiến hóa của mỗi người.

Ta có quyền chọn kết bạn với những người biết thông cảm, hay giúp đỡ người khác, nhân ái, và nhất là cho ta cảm giác dễ chịu khi gần gũi. Sau một thời gian quen biết, ta thấy bạn không còn như xưa. Có thể bạn thay đổi hoặc ta đã đổi thay. Chia tay bạn không có nghĩa là những kỷ niệm giữa ta và bạn trở nên vô nghĩa hay không còn giá trị. Việc chia tay ấy chỉ đơn thuần thể hiện nhu cầu của cả hai bên.

Kết thúc một tình bạn thật không dễ. Ta thấy thật khó mở lời nêu rõ nguyên do. Với tất cả tấm chân tình, tôn trọng, tế nhị, ta có thể nói với bạn một lời giản dị rằng ta không có đủ thời gian dành cho mối quan hệ này nữa. Nếu đã chủ động kết thúc quan hệ, ta sẽ làm điều ấy rất tự nhiên.

Mỗi người đi qua đời ta đều dạy ta ít nhiều. Có tình bạn bền lâu, có tình bạn ngắn ngủi. Điều quan trọng trong các mối quan hệ là phải biết nắm bắt những thay đổi và mạnh dạn kết thúc không tiếc nuối. Dẫu không còn gắn bó với ai đó từng rất có ý nghĩa với

mình, hình ảnh họ sẽ vẫn luôn trong tim ta.

LINH HOẠT NHƯ DÒNG SÔNG

Sống trong dòng nước

Đường đời của ta cũng như dòng chảy của nước trên khắp bề mặt trái đất. Nước bắt đầu hiện hữu khi trời mưa, băng tan chảy, tràn xuống núi non rồi hòa vào sông suối. Chúng ta chào đời và bắt đầu cuộc sống cũng tương tự vậy. Như dòng sông chảy giữa đôi bờ, ta được sinh ra với những nét tính cách nhất định tạo nên cái tôi của cá nhân. Mỗi con người được sinh ra tại một thời điểm và địa điểm nhất định, trong một gia đình đặc biệt nào đó, được sở hữu những năng khiếu thiên phú và phải trải qua những thử thách riêng. Với hành trang ấy, ta bước vào đời và sẵn lòng đón nhận mọi khúc quanh, ngả rẽ, hay trở ngại vốn có của cuộc sống… như dòng chảy của một dòng sông.

Quan sát dòng chảy của nước, ta sẽ học được cách đi qua cuộc sống này sao cho thật nhẹ nhàng, thanh thản nhưng vẫn rất kiên định và khiêm tốn. Khi bị ngăn trở bởi thác ghềnh, sông như được tăng thêm sức mạnh để tiếp tục băng dòng. Nước cho ta cảm hứng về lòng can đảm. Nước không phí hoài thời gian níu giữ quá khứ hay ôm chặt những điều quen thuộc mà cứ mải miết trôi đi. Khi cần lấp đầy một chỗ trũng, nước không né tránh, không sợ hãi mà lặng lẽ và can đảm lấp đầy. Từ câu chuyện ấy, ta học được cách đối mặt những giờ phút đen tối của đời mình thay vì trốn chạy.

Sông sẽ đổ vào biển. Dòng nước không ngại ngần hòa vào biển lớn, không sợ đánh mất bản lĩnh hay cái tôi của riêng mình. Nhẹ nhàng, khiêm tốn và thật tự nhiên, con nước hòa vào đại dương mênh mông không chút miễn cưỡng nhằm góp thêm chút công sức nhỏ nhoi của mình. Mỗi khi vượt qua cái tôi của mình để hòa vào tập thể, bạn đã noi theo tấm gương của nước rồi đấy!

HẠNH PHÚC LAN TỎA

Nụ cười

Gương mặt có thể biểu hiện vô vàn cảm xúc khác nhau của con người. Một cái nhếch môi, nheo mắt có thể cho thấy một người đang thích thú, mãn nguyện, hạnh phúc, hài lòng. Trong tất cả những biểu hiện của gương mặt, nụ cười không đơn giản chỉ là một biểu hiện của xúc cảm. Một nụ cười tươi tắn lan tỏa thiện cảm, tạo cảm giác gần gũi, thể hiện tấm chân tình, sự thành thật, thân thiện, toát ra nét quyến rũ, vẻ tự tin và sự thành công. Cười không phải là hành vi bắt chước. Người mù bẩm sinh cũng có nét mặt tươi cười nếu có một tâm trạng vui vẻ. Một nụ cười không ẩn ý chính là biểu hiện đơn giản và cụ thể nhất của một tinh thần cởi mở, sẵn lòng đón nhận những người bạn mới và những trải nghiệm mới.

Ta thường nghĩ nụ cười rạng rỡ bắt nguồn từ một trái tim đang ngất ngây hạnh phúc, song kết quả của nhiều nghiên cứu cho thấy, nụ cười cũng chính là khởi đầu của những niềm vui đích thực. Một nụ cười bất chợt cũng kích thích cơ thể tiết chất endorphin, giúp cơ thể trở nên hưng phấn hơn. Nụ cười còn làm giảm stress vì khi cười, cơ mặt được thả lỏng và khi ấy, ta thường được gợi nhớ những kỷ niệm vui. Một nụ cười gượng cũng dễ dàng trở thành nụ cười chân thật và làm bừng sáng khuôn mặt. Các nghiên cứu khoa học cho thấy, nụ cười toe toét ở loài linh trưởng đã tiến hóa thành nụ cười ở loài người, báo hiệu chủ nhân nụ cười ấy là bạn chứ không phải thù.

Thời Trung Hoa cổ xưa, đạo Lão truyền dạy, nụ cười bên trong tâm hồn giúp con người vui vẻ, khỏe mạnh và sống lâu. Một nụ cười có thể giúp tâm trạng trở nên thoải mái hơn, bớt căng thẳng, khó chịu. Nụ cười là ngôn ngữ phổ biến nhất và luôn đẹp trên gương mặt mỗi người. Vì vậy, bạn đừng ngại mỉm cười. Một nụ cười cho ta, cho người khác, hay chỉ là nụ cười bâng quơ cũng giúp

cuộc sống tốt đẹp hơn và là món quà cho những ai nhìn thấy nó.

CHIA SẺ NHỮNG KHẢ NĂNG

Giúp đỡ người khác bằng khả năng của mình

Năng khiếu bẩm sinh cũng như những kỹ năng tích lũy được luôn có vai trò và vị trí nhất định trong cuộc sống chúng ta. Đó có thể là phần không thể thiếu trong cuộc sống hằng ngày của ta hay đôi khi chính là vị thần hộ mệnh cho ta trong những tình huống nhất định. Song chúng ta lại thường bỏ qua cơ hội chia sẻ những khả năng của mình với người khác do ngại bị chỉ trích. Để rồi ta bắt đầu nghi ngờ rằng liệu những khả năng của mình có thể giúp gì cho cuộc sống người khác. Thật ra, tất cả mọi người đều sẽ "nhận" khi từng người trong chúng ta sẵn lòng "cho" những hiểu biết của mình.

Cho dù bạn được phú cho khả năng đánh thức những xúc cảm tốt đẹp ở người khác hoặc có tài mang lại những lợi ích thực tiễn, thì những món quà ấy cũng phần nào thể hiện con người bạn. Khi biết phát huy tốt nhất những khả năng của bản thân, bạn hãy tin rằng sự đóng góp của mình sẽ được ghi nhận.

Sức mạnh cá nhân được định nghĩa phần nào bằng chính khả năng riêng của mỗi người. Việc sử dụng khả năng ấy chính là làm cho người khác biết rằng ta hiểu được bản thân mình. Cuộc sống mang đến cho ta nhiều cơ hội để chinh phục những mục tiêu, vận dụng chúng một cách có lợi cho cuộc sống và qua đó ảnh hưởng tích cực đến mọi người. Có thể bạn thấy khả năng của mình chẳng mấy giá trị hoặc chẳng đáng chú ý so với người khác nên đã che giấu chúng. Song, bạn có biết từng tài năng vốn còn đang ngủ yên trong bạn có thể lấp đầy khoảng trống cuộc đời ai đó? Khi ấy, cuộc sống của bạn sẽ phong phú hơn bởi có tình yêu, sự giúp đỡ, tình bạn, lòng nhân ái của một ai đó và bạn cũng có thể bổ sung những điều tuyệt vời này cho cuộc sống của họ. Một cử chỉ quan tâm giúp xoa dịu nỗi đau, một hành động giúp khơi gợi tình yêu thương, tài làm bánh, khiêu vũ đẹp, đan len khéo, đều có thể là phúc lành cho

ai đó lúc khó khăn.

Khi thấu hiểu những khả năng của bản thân và để nó tỏa sáng, bạn sẽ có thêm nhiều cơ hội phát huy chúng vì những khả năng của bạn cũng là một phần cuộc sống. Khi làm những việc bạn thành thạo và yêu thích, bạn đã góp phần làm cuộc sống thêm mới mẻ. Bạn sẽ cảm nhận được niềm hạnh phúc, mãn nguyện khi những nỗ lực bản thân được công nhận.

NHÌN LẠI QUÁ KHỨ

Chữa lành những vết thương

Khi dấn bước trên đường đời, mỗi chúng ta đều mang trong mình một hành trang cảm xúc. Hầu hết chúng ta đều dễ dàng gợi nhớ những trải nghiệm lưu giữ trong hành trang ấy, ngoại trừ những ký ức được hình thành từ thuở ấu thơ là thường khuất sâu trong tiềm thức. "Đứa trẻ nội tâm" hay "cái tôi" non trẻ của quá khứ, theo cách gọi của các nhà phân tâm học, có thể mãi còn day dứt nỗi đau ngày xưa, khiến ta phản ứng với bất kỳ tác nhân nào khơi gợi lại những ký ức đau buồn này.

Điều này có nghĩa là phản ứng của ta đôi lúc bị chi phối bởi những việc trong quá khứ mà ta chưa quên. "Đứa trẻ nội tâm" là một nhân tố quan trọng tạo nên bản sắc cảm xúc. Nó có thể biểu lộ cảm giác vui vẻ, tự nhiên, nhạy cảm hay tâm linh – nhưng cũng có thể là sợ hãi, ngờ vực và hay chỉ trích. Những trải nghiệm đau đớn đầu đời có ảnh hưởng rất tiêu cực đến kinh nghiệm sống khi trưởng thành. Chữa lành vết thương cho "đứa trẻ" ấy, xử lý những tổn thương cho chính "cái tôi" thuở nhỏ và giải phóng "cái tôi" người lớn là những phương cách cần thiết để đưa ra được những quyết định thích hợp với thực tại.

Bạn có thể bắt đầu chữa lành vết thương cho đứa bé trong lòng mình theo cách dưới đây. Việc này cũng giống như khám phá một điều bí ẩn vậy, bước mở khóa đầu tiên là phân tích hành vi của chính mình:

• Hãy tự hỏi tại sao bạn bị một số người cuốn hút; tại sao bạn phản ứng như vậy trong những tình huống cụ thể; điều gì làm bạn thấy tuyệt vọng, sợ hãi, giận dữ, cô đơn. Khi phân tích, bạn hãy nhớ không có cảm xúc nào là sai trái và cũng không nên xấu hổ nếu bạn bị tác động bởi những trải nghiệm thuở nhỏ.

• Hãy tìm hiểu những cảm xúc ấy bị tác động bởi những sự việc

nào trong quá khứ. Sau đó, hồi tưởng lại tuổi thơ, tưởng tượng bạn đang là đứa bé và có đầy đủ những cảm xúc trẻ thơ.

• Cuối cùng, hãy vỗ về đứa trẻ ấy bằng một cái ôm lạc quan, yêu thương. Bằng cách này, cả "cái tôi" hiện tại và thuở nhỏ đều được chữa lành, những nỗi đau ngày xưa sẽ nhanh chóng được xoa dịu.

Cố tình xem nhẹ ảnh hưởng của "đứa trẻ nội tâm" đối với cuộc sống trưởng thành tức là phủ nhận tác động của những thương tổn trong quá khứ. Ngược lại, nhìn nhận những ảnh hưởng ấy tức là bạn đã tôn trọng quá khứ và tự mình xoa dịu những vết thương bấy lâu bị đè nén. Song, sẽ không đủ hiệu quả nếu bạn chỉ hồi tưởng những kỷ niệm cụ thể, đơn lẻ. Hãy nhớ rằng bạn chỉ có thể thay đổi những cách phản ứng vốn đã đi vào vô thức từ thuở nhỏ bằng cách nuôi dưỡng, chăm sóc "đứa trẻ" trong lòng mình. Đó cũng là cách bạn cổ vũ cho cái tôi nhân ái, sáng suốt trong hiện tại.

CÓ VÀ KHÔNG

Đối diện với sự thiếu thốn

Tất cả chúng ta đều biết rõ cảm giác muốn cái- mình- không- có là thế nào. Đó có thể là một chiếc quần jeans đắt tiền, một người tình lãng mạn, đủ tiền để thuê nhà, một chiếc xe hơi, một tài khoản tiết kiệm hay một thái độ giống ai đó… Những day dứt ấy không chỉ khiến ta mệt mỏi về thể chất mà còn làm nảy sinh những suy nghĩ tiêu cực về bản thân, và chính cách nhìn nhận này làm giới hạn những khả năng của chính chúng ta.

Cảm nhận của ta ảnh hưởng rất lớn đến cách ta nhìn nhận hoàn cảnh thực tại. Khi cho rằng mình thiếu thốn, ta sẽ có xu hướng tìm kiếm những điều mình chưa có. Trái lại, nếu có cảm giác dồi dào thì cũng tình cảnh ấy thôi nhưng ta lại nhìn thấy một bức tranh hoàn toàn khác, chỉ có phúc lành và thuận lợi. Càng thấy phúc lành, ta càng có cảm giác dồi dào và càng thu hút phúc lành đến với mình.

Kết quả của việc liên tục có cảm giác "không đủ" có lẽ là do tác động của một niềm tin sâu sắc thuở nhỏ hoặc cuộc sống ngày xưa tác động. Cũng có thể vì bạn chưa hiểu hết những giá trị tốt đẹp của bản thân – vốn chính là cội nguồn tạo nên sự phong phú trong cuộc sống mỗi người. Dù lý do là gì, bạn cũng hãy nhớ rằng thật sai lầm khi mãi nghĩ mình thiếu thốn. Bạn hoàn toàn có thể thay đổi suy nghĩ này bằng nhận thức, nỗ lực. Cách làm rất đơn giản. Mỗi ngày, bạn dành ra 10-15 phút để tĩnh tâm, hình dung mình trong tình trạng sung túc vô hạn và có thể đáp ứng mọi nhu cầu về tài chính, tình cảm. Hãy hiểu rằng bạn có quyền được trợ giúp để đạt được những nhu cầu, mơ ước của mình.

TRẢ LỜI CHÂN THẬT

Giải tỏa cảm xúc

Trong cuộc sống có những khoảnh khắc ta quyết định che giấu cảm xúc thực của mình dù rất muốn thể hiện. Thay vì suy ngẫm hay chia sẻ những cảm nhận của bản thân, ta lại cố gắng dìm chúng sâu hơn nữa, mãi cho đến khi chúng ta có đủ dũng khí để gạt bỏ chúng. Ôm giữ cảm xúc trong lòng có thể tạo cho ta cảm giác an toàn vì khi đó, ta không phải đối mặt với chúng. Nhưng giải pháp đó lại rất có hại cho tinh thần và thể chất của chúng ta.

Bài tập bụng dưới đây có thể giúp bạn thấu hiểu và giải tỏa cảm xúc hiện tại của mình. Dành chút thời gian để tập trung cơ thể bằng cách hít thở

sâu và tĩnh tâm thiền định, thư giãn hoàn toàn vùng bụng, gạt bỏ mọi vướng mắc trong tâm trí. Đặt tay phải lên bụng, tự nhủ ba lần: "Xin hãy thổ lộ cho tôi biết cảm xúc thực lòng mình".

Hãy lắng nghe câu trả lời và thực hành bài tập này bao nhiêu lần tùy thích để có thể hòa hợp hơn với chính cơ thể mình. Chú ý tất cả phản ứng ở vùng bụng như ấm áp, thư giãn hay quặn bụng khi cảm xúc nào đó dâng lên.

Giải tỏa những cảm xúc dồn nén trong lòng có tác dụng phòng bệnh và giúp bạn sống thật, sống ý nghĩa hơn. Đôi khi, quá nhiều cảm xúc tích tụ trong lòng sẽ dẫn đến sự bùng nổ cảm xúc. Bạn có thể giảm bớt áp lực này bằng cách làm bài tập trên và lắng nghe tiếng lòng mình. Càng nhiều cảm xúc được nói thành lời, bạn càng nhẹ lòng và thanh thản. Điều quan trọng là bạn không nên phán xét bất cứ điều gì vọng ra từ lòng bạn khi thực hiện bài tập này.

VƯƠN TỚI ƯỚC MƠ

Vượt qua sự cản trở của bản thân

Mỗi chúng ta đều được phú cho khả năng biết ước mơ. Có người muốn một cuộc sống dư dả, có người muốn thay đổi thế giới, có người chỉ đơn giản muốn hoàn thiện bản thân. Mỗi người đều có thể biến điều mình muốn thành hiện thực. Song, ta lại thường tự phá hoại nỗ lực của mình bởi sự từ chối được giúp đỡ, bởi sự mâu thuẫn trong tư tưởng hay ôm đồm quá nhiều, hay sự hoài nghi, thiếu dứt khoát.

Đôi lúc, ta không thể đến với ước mơ của mình không phải vì thiếu ước vọng, kém thông minh, thiếu kỹ năng, không nỗ lực mà vì nội tâm chúng ta bị những nỗi sợ hãi giằng xé. Ta biết mình cần gì ở cuộc sống, nhưng lại cố tình hay vô tình cản trở chính những nỗ lực của bản thân. Ta bị xung đột giữa khát khao, cảm nhận về những giá trị và quyền theo đuổi ước mơ.

Những động lực, cố gắng của bạn sẽ trở nên vô nghĩa khi bạn tự cản trở bản thân. Bạn có thể dìm chết mơ ước mãnh liệt của mình vào việc chúi mũi xem ti vi, mải lo ăn uống, né tránh khó khăn hay ngấm ngầm bỏ cuộc. Quả thật, không dễ dàng gì chấp nhận những thử thách, dám đổi thay, đưa ra những quyết định quan trọng hay quyết tâm nỗ lực thực sự... Tiếp tục làm những công việc quen thuộc vẫn thường dễ dàng hơn. Nhưng càng xa rời con đường đi đến ước mơ, ta càng hủy hoại giá trị bản thân và đánh mất sự tự tin vốn có. Như một vòng luẩn quẩn, ta ngại ngần theo đuổi ước mơ và rồi ta tin rằng mình không đủ khả năng đạt được ước mơ ấy.

Ta trở nên phiền muộn, thất vọng, nản lòng, thậm chí là giận dữ khi tự cản trở bản thân như thế. Nếu rơi vào tình huống này, bạn hãy ghi nhớ tất cả và viết lại. Đừng phán xét bản thân mà hãy cố gắng không lặp lại điều đó.

Những mục tiêu chính đáng không thể hoàn thành nếu thiếu đức kiên nhẫn, óc tổ chức, sự nỗ lực thực sự và sự tự tin. Việc tự gây cản trở cho bản thân hầu như luôn phát sinh từ cảm giác thiếu thốn hoặc không xứng đáng. Nhưng ta hoàn toàn có thể vượt qua cảm giác tiêu cực này bằng cách tự động viên mình, yêu thương bản thân hơn mỗi khi phải giải quyết chuyện gì đó hay lên một kế hoạch dài hạn. Mọi ước mơ đều đặc biệt và có ý nghĩa, biết cách khắc phục những hành động gây cản trở bản thân là yếu tố quan trọng để đạt được điều ta mong muốn.

NGƯỜI THIẾU HIỂU BIẾT

Yêu thương mọi người

Có thể bạn là người hiểu một cách sâu sắc rằng tất cả chúng ta đều có chung nguồn gốc, bình đẳng, và sống là để yêu thương nhau. Hiểu rõ những điều đó cũng chính là hiểu bản thân mình. Song, có nhiều người không hiểu những điều này và họ lại thường là những người có nhiều quyền lực. Ta thất vọng, đau lòng khi phải chứng kiến hành động thiếu ý thức của những người ấy.

Người đó có thể là một người bạn, một người thân, người đồng nghiệp hay có thể là bất kỳ ai ta tình cờ bắt gặp. Ta trở nên khó chịu với họ và chỉ mong được giải thoát khỏi họ, dù biết rằng đó chỉ là ảo tưởng.

Hãy hình dung tất cả chúng ta là những bộ phận trên cơ thể của cuộc sống. Trái tim, khối óc của chúng ta có những khoảng tối cần chữa trị thì trái tim, khối óc của cuộc sống cũng có những chỗ tối tương tự. Một cơ thể chỉ khỏe mạnh khi tất cả các bộ phận đều hoạt động tốt. Ta hãy cân bằng bản thân, đừng để tinh thần bị bao phủ bởi bóng tối của sự chỉ trích, giận dữ, sợ hãi... Để làm được điều này, bạn đừng quá quan tâm đến khuyết điểm của người khác mà hãy tập trung thể hiện những ưu điểm của mình, góp phần làm bức tranh cuộc sống tươi sáng hơn.

Khi tiếp xúc với người thiếu ý thức, bạn hãy nhớ rằng mỗi người phải tự tìm cách hoàn thiện bản thân và những trải nghiệm là một phần thiết yếu của quá trình đó. Cách tốt nhất để thức tỉnh những ưu điểm trong họ là cho họ cảm nhận được những ưu điểm của bạn. Cũng từ họ, ta có thể ngẫm lại mình và phát huy những ưu điểm còn lẩn khuất trong ta. Hãy để dành thời gian soi rọi bản thân thay vì chỉ trích những người thiếu ý thức để thỏa mãn mong muốn nhất thời của riêng mình.

ĐỨNG TRƯỚC NHỮNG LO ÂU

Tỏa ra năng lực tích cực

Nếu cầu nguyện là cách chúng ta bày tỏ mong muốn, khát khao của bản thân thì trong thời khắc ấy, mỗi một suy nghĩ của ta sẽ chính là lời khẩn cầu chân thành nhất. Lời khẩn cầu ấy không chỉ chuyển tải những ước muốn mà còn cả những nỗi băn khoăn, lo lắng - tất cả đều là nguồn năng lượng sáng tạo tinh tế nhất. Những suy nghĩ được nhấn mạnh, lặp đi lặp lại sẽ càng trở nên đậm nét. Nếu được viết ra hay nói thành lời, những suy nghĩ ấy càng mạnh mẽ hơn nữa. Mọi suy nghĩ đều là một phần không thể thiếu của quá trình chúng ta sống và tích lũy kinh nghiệm.

Bạn hoàn toàn có thể rèn luyện tâm trí, tư duy tập trung năng lượng vào điều mình khao khát. Âu lo là một trạng thái thường xuyên tái hiện trong tâm trí, do vậy phải cần đến thật nhiều suy nghĩ tích cực mới có thể vô hiệu hóa nguồn năng lượng tiêu cực ta đã tạo ra. Phương thuốc chữa âu lo đơn giản, hữu hiệu nhất là lòng quyết tâm. Với những suy nghĩ làm tinh thần ta trở nên phấn chấn, ta hãy lặp lại chúng thường xuyên bằng cách nói, viết, và xem lại hàng ngày nhằm sử dụng năng lượng hướng đến kết quả tích cực nhất.

Ngay bây giờ, ta có thể cùng bắt đầu như sau:

"Tôi là thực thể sáng tạo, dùng năng lượng của mình góp phần tạo dựng một thế giới tốt đẹp. Tôi hiểu rằng tôi tạo ra trải nghiệm từ chính những suy nghĩ của bản thân. Và khi làm vậy, tôi đồng thời tạo ra những làn sóng năng lượng lan truyền đến thế giới. Những suy nghĩ tích cực của tôi hòa vào suy nghĩ và nguyện cầu của người khác, tạo ra năng lượng tích cực không chỉ cho mỗi người mà còn cho cả thế giới. Xin cảm ơn vì đã cho tôi khả năng cùng sáng tạo nên những điều tốt đẹp cho cuộc sống bản thân và cho cả thế giới".

ĐI NGƯỢC LẠI THÓI THƯỜNG

Giữ quyền tự quyết

Những ý nghĩ, hành động phổ biến không có nghĩa là đúng với tất cả mọi người. Có thể lý do phổ biến một phần là vì nhiều người không dành thời gian cân nhắc xem điều gì đúng với họ mà chỉ đơn giản hành động theo số đông. Cũng vì vậy mà những quyết định trong cuộc sống của ta có khi không xuất phát từ ý thức của riêng ta mà dường như được thực hiện như một sự mặc định.

Cuộc sống luôn mang đến cho ta nhiều lựa chọn khác nhau song có thể vì những áp lực từ phía gia đình, bè bạn hay xã hội mà không phải lúc nào ta cũng dành thời gian thể nghiệm chúng. Dù nguyên nhân là gì đi nữa, ta cũng hãy tập thói quen tự quyết định điều gì ta cần làm thay vì xuôi theo trào lưu phổ biến.

Không phải lúc nào cũng dễ đưa ra những quyết định ngược lại số đông. Nhiều người lo sợ khi những lựa chọn của mình khác xa với người thân. Bố mẹ, ông bà có thể bất đồng ý kiến khi thấy ta nuôi dạy con cái khác với cung cách ngày xưa. Bạn bè ta cũng lắm khi cảm thấy bị bỏ rơi khi ta quyết định thay đổi thói quen của mình. Về phần mình, ta dễ nản lòng và luôn tìm những lý giải xác đáng nhất để thanh minh khi cảm thấy không được giúp đỡ và thấu hiểu. Thật mệt mỏi khi ta phải giải thích nhiều lần quan điểm và lý do ta hành động như vậy.

Đây chính là lúc bạn cần hết sức nhẹ nhàng, cởi mở và khoan dung. Hãy bình tĩnh, nhẫn nại, kiên định khi giải thích với mọi người về quyết định của ta. Bạn cũng có thể nói với họ rằng bạn mong muốn những lựa chọn của mình được tôn trọng. Cuộc đời của bạn thuộc về bạn và vì vậy, bạn có quyền tự quyết định. Những người thật sự yêu quý bạn sẽ ủng hộ bạn mà không cần quan tâm những điều bạn làm có theo lẽ thông thường hay không.

ĐƯỢC VÀ MẤT

Khoảng trống sau những mất mát

Khi mất đi điều ta yêu quý, trong ta luôn xuất hiện cảm giác chông chênh, đôi khi là sự trống rỗng đến khó tả. Thật không dễ dàng vượt qua cảm giác đau đớn, mất mát, chia ly. Trân trọng những điều đã mất là điều đáng quý nhưng những mất mát đôi khi chính là sự báo hiệu cho một khởi đầu mới. Khi sẵn sàng chấp nhận mất mát, khoảng trống để lại từ một quan hệ đổ vỡ, mất việc hay tan vỡ ước mơ, ta sẽ được lấp đầy bởi những điều mới mẻ như kinh nghiệm, kiến thức, cơ hội nghề nghiệp, mơ ước, quan hệ, cách thức phát triển…

Có nhiều cách thức dệt những sợi chỉ mất mát thành mảnh vải hạnh phúc. Khi mất việc hay kết

thúc một quan hệ tình cảm, suy nghĩ đầu tiên của bạn có thể là chỉ tập trung làm sao khỏa lấp khoảng trống ấy bằng công việc hay tình cảm tương tự. Nhưng bạn hãy cố gắng kiềm chế, đừng vội lao vào bất cứ điều gì chỉ để lấp chỗ trống. Mất việc làm có thể là dịp để bạn tự do khám phá những cơ hội nghề nghiệp khác, nhất là khi công việc cũ không còn phù hợp với bạn. Tương tự, kết thúc một quan hệ cho bạn cơ hội khám phá những sở thích của bản thân, trải nghiệm những đam mê mới, gặp gỡ những người bạn mới…

Nếu hoài mong điều tốt đẹp trong tình cảnh thoạt nhìn khá tiêu cực làm bạn thấy mệt mỏi, thì hãy cố gắng tâm niệm rằng, bạn không hề làm giảm giá trị những điều đã mất hay nhẫn tâm thay thế chúng. Hãy chấp nhận một quy luật trường tồn của cuộc sống rằng đôi khi ta phải cho đi để những điều mới mẻ có thể lấp đầy những khoảng trống sau mất mát. Như vậy là bạn đã trân trọng những gì đã mất, đồng thời chào đón những điều mới mẻ bằng tâm hồn và trái tim rộng mở.

TIỀM NĂNG PHÁT TRIỂN

Mầm sống

Đứng trước một cây cổ thụ, ta khó hình dung rằng sự hùng vĩ ấy mọc lên từ một hạt mầm bé xíu. Và có ai ngờ những hạt mầm bé nhỏ lại chứa đựng tương lai của cả một rừng cây hàng trăm năm tuổi. Trong cuộc sống rộng lớn, chúng ta còn nhỏ nhoi hơn cả hạt mầm bé xíu ấy.

Mỗi chúng ta như một hạt mầm, khởi đầu sự sống trong tử cung của mẹ, nhỏ bé đến nỗi mắt thường không nhìn thấy nhưng tràn đầy sinh khí. Ta cũng để lại những hạt giống của riêng mình qua hình hài con trẻ hay qua những điều tốt đẹp cho cuộc đời, để rồi một mai khi ta không còn nữa, những điều đó vẫn còn tồn tại và chúng chứa đựng một phần của chúng ta.

Môi trường luôn tác động đến quá trình phát triển của hạt mầm. Cây trên đỉnh núi lộng gió sẽ vươn cành xa hơn theo chiều gió. Cây trong nhà sẽ phát triển thân, lá về phía có ánh sáng. Hạt mầm quyết định tạo ra loại cây nào nhưng hình dáng cây lại do môi trường quyết định. Tương tự vậy, ta là kết quả của vật chất di truyền và sự nuôi dưỡng lúc ấu thơ. Ta cũng không ngừng phát triển và đến thời điểm nào đó, ta tự tạo ra môi trường xung quanh thích hợp với bản thân.

Một cách dễ thương và thật ý nghĩa để thể hiện tình cảm với bản thân là trồng một củ hay gieo một hạt mầm vào chậu, xem điều đó tượng trưng cho việc nuôi dưỡng, chăm sóc chính mình. Hãy nhớ rằng chúng ta từng nhỏ hơn cả hạt mầm bé xíu ấy. Hãy trân trọng những thành quả ta đạt được ngày hôm nay. Cài một mảnh giấy nhỏ vào chậu ghi rõ mong muốn mang đến cho bản thân những điều kiện cần thiết để tiếp tục phát triển. Mỗi khi tưới nước cho hạt mầm, bạn hãy trò chuyện với nó, và ở một tầng mức cao hơn, đó chính là cách bạn tôn vinh, thúc đẩy sự phát triển của bản thân.

NƠI TA CẦN ĐẾN

Thời gian quyết định tất cả

Lịch trình của con người thường không tương ứng với lịch trình của cuộc sống, thế nên có đôi lúc ta băn khoăn cuộc sống sao đi quá nhanh hay lại trôi quá chậm? Ta thất vọng khi bản kế hoạch được chăm chút cẩn thận bị thất bại. Ta bất ngờ trước những tình huống không mong đợi và tự hỏi làm sao ta có thể đáp ứng tốt các yêu cầu trong hoàn cảnh mới mẻ ấy. Khi thấy thất vọng vì công việc không tiến triển hay khi thấy cuộc sống quá tải, bạn có thể giúp tinh thần mình nhẹ nhõm hơn nếu hiểu rằng bạn đã ở đúng vị thế của mình.

Ta thường đạt được mục tiêu khi gặp thời điểm tốt. Nếu vì nôn nóng thành công mà đốt cháy giai đoạn, có thể bạn sẽ phải thất vọng rất nhiều khi thấy mình không thể thỏa mãn ước mơ nhanh chóng như mong muốn. Những trễ nải làm bạn thất vọng có thể đặt nền tảng cho những thành tựu tương lai mà bạn chưa bao giờ nghĩ đến. Cuộc sống cũng có thể sẽ dành cho bạn những kế hoạch tuyệt hơn những tham vọng trần tục bạn theo đuổi bấy lâu. Những điều trì hoãn hành trình của bạn có thể hứa hẹn những kết quả tốt đẹp đang đến.

Nếu bạn nhận thấy bản thân đang bị cuộc sống cuốn đi quá nhanh, có lẽ bạn đang vô tình chống lại số phận. Đó cũng là dấu hiệu cho thấy bạn cần phải tập trung tìm hiểu bản thân, học cách hòa vào dòng chảy cuộc sống hơn là chống lại nó. Cuộc sống không buộc bạn phải giải quyết những vấn đề quá sức bạn. Vì vậy, hãy cứ yên tâm rằng bạn sẵn sàng thích nghi hoàn cảnh mới.

Có thể bạn muốn đánh giá sự thành đạt bằng thước đo tuổi tác, chức vụ, trình độ học vấn, so sánh với thành tựu của những người cùng trang lứa... Có người thực hiện được mơ ước khi còn trẻ, có người thành đạt khi đã về già, song nếu bạn biết tự hào về những thành tựu của mình và luôn nỗ lực trong mọi hoàn cảnh, chắc

chắn thời cơ sẽ đến với bạn.

MỞ LÒNG

Đừng tự làm khó mình

Từ lúc mới sinh, ta đã có nhiều cảm xúc đa dạng phức tạp. Song, nhiều người thấy rất khó khăn khi đối diện với những cảm xúc mãnh liệt của mình như cực kỳ hân hoan hay nỗi niềm tuyệt vọng... Vì vậy, họ từ chối cuộc sống nhiều màu sắc và ẩn mình trong thế giới riêng đơn điệu, xám xịt. Bạn có biết như thế là ta có thể tự làm tê liệt những cảm xúc của mình? Đè nén cảm xúc vẫn thường dễ hơn đối diện với chúng. Ta trốn chạy cảm xúc bằng cách lao vào những thú vui nhất thời như bia rượu, ăn uống, mua sắm, xem ti vi... Tệ hơn, ta có thể làm đóng băng trái tim mình.

Đó là những cách phổ biến để trốn chạy cảm xúc nhưng chúng chỉ làm ta tê liệt. Không đối diện vấn đề, không bao giờ ta tìm được cách giải quyết triệt để và được thanh thản thật sự. Gặp hoàn cảnh này, ta không còn thấy đau đớn, bất lực nhưng sẽ vuột mất những niềm vui và khả năng hàn gắn mọi việc.

Những thú vui giúp ta đè nén cảm xúc có thể rất thú vị, vô hại nhưng nếu quá lạm dụng, chúng sẽ làm cuộc sống ta tệ hơn. Tự biến mình thành vô cảm để không phải đối diện với những cảm xúc mãnh liệt sẽ đáp ứng nhu cầu tức thời, nhưng nó cản trở ta nhận thức sâu sắc về tình cảm. Bạn thấy khuây khỏa khi ăn uống, mua sắm; nhưng điều bạn thật sự cần là được an ủi tinh thần. Càng vô cảm, cuộc sống của ta càng buồn tẻ. Cảm xúc làm cho những trải nghiệm của ta thêm sống động, giúp ta kết nối với thế giới xung quanh. Để tận hưởng trọn vẹn hương vị phong phú của cuộc sống, ta hãy dần dần gạt bỏ những thói quen khiến ta trở nên vô cảm. Khi thấy mình có những hành động vùi lấp cảm xúc, bạn hãy tĩnh tâm và tự hỏi tại sao mình lại làm thế. Bạn sẽ trả lời được câu hỏi ấy khi hiểu được điều gì xui khiến bạn làm vậy.

Mỗi khi bỏ được một hành động vùi dập cảm xúc, ta sẽ thấy mình thêm sức sống, có những cảm xúc sâu sắc hơn. Những tình cảm

từng bị vùi lấp bởi sự vô cảm sẽ đậm nét, mãnh liệt trong ta hơn bao giờ hết. Những đau buồn, tổn thương bị chôn giấu bấy lâu sẽ hiển hiện rõ trong nhận thức của ta. Và nhiệm vụ của ta là hãy hàn gắn, xoa dịu chúng. Ta cũng sẽ khám phá được cái tôi sâu thẳm trong mình - cái tôi biết cởi mở đón nhận những trải nghiệm và can đảm, linh hoạt vượt qua những cảm xúc mạnh mẽ.

HỌC TIN CẬY

Xin được giúp đỡ

Chúng ta thường thích giúp đỡ người khác như làm tình nguyện ở trường, các mái ấm nhà mở, quyên góp tiền cho các hội từ thiện… hay đơn giản là nấu cháo cho một người bạn bị ốm, chăm sóc chó giùm hàng xóm, giúp một người lạ bị hư xe…

Nhiều người rất miễn cưỡng khi nhờ ai đó giúp đỡ. Có nhiều lý do làm ta không muốn nhờ vả hay nhận sự giúp đỡ. Lòng kiêu hãnh, xấu hổ, không muốn mang tiếng là đòi hỏi quá đáng, sợ bị từ chối… là những lý do làm ta ngại yêu cầu ai đó giúp đỡ dù ta đang rất cần điều ấy.

Cần được giúp đỡ không có nghĩa là bạn yếu đuối. Ngỏ lời xin ai đó giúp mình không phải là dễ và có thể bạn sẽ bị từ chối, nhưng việc đó sẽ cho bạn cơ hội học hỏi, trưởng thành. Bạn sẽ vỡ lẽ nhiều điều về bản thân khi được người khác giúp đỡ. Ta sẽ xem xét lại những nhu cầu của bản thân, những khả năng cải thiện cuộc sống. Ta buộc phải gác cái tôi sang một bên và thừa nhận rằng ta không hoàn toàn độc lập trong mọi việc.

Chẳng có gì xấu hổ khi ta nhờ ai đó cài đặt giùm máy vi tính, khâu giúp chiếc quần tây… Có khi ta cần được giúp nhiều hơn thế, như đưa giùm ta đến bác sĩ, cho ta mượn tiền giải quyết chuyện khẩn cấp, tâm sự với ta khi ta buồn chán... Khi nhờ ai đó giúp đỡ, ta sẽ hiểu, trong cuộc sống, mọi người đều cần nhau. Để ai đó giúp ta tức là ta đã tạo cơ hội cho gia đình, bạn bè và cả người xa lạ cảm thấy họ có ích, được đánh giá cao. Hãy hiểu rằng nếu ta muốn làm người có ích thì người khác cũng muốn vậy.

Ta sẽ học được bài học về sự tin cậy khi nhờ ai đó giúp đỡ. Dù cầu xin điều gì đó ở con người, động vật, thánh thần, vũ trụ…, ta cũng hãy tin nguyện cầu của ta sẽ được đáp ứng. Hãy nhớ rằng cuộc sống luôn yêu thương, quan tâm ta.

Trước khi nhờ ai đó giúp đỡ, hãy suy nghĩ ta sẽ sử dụng những sự giúp đỡ dù nhỏ nhoi ấy thế nào. Ngay bây giờ, bạn hãy để ai đó giúp đỡ bạn. Một tiếng nói cất lên sẽ có tiếng vọng đáp lời. Hãy để điều đó xảy ra, bạn nhé!

TIỀN NHÂN

Học hỏi ở tổ tiên

Nhiều bậc tiền nhân có vai trò dẫn dắt tinh thần lớp hậu bối. Trong cuộc sống, ta thường cầu nguyện thần thánh, linh vật, những người tài giỏi, thần hộ mệnh… giúp đỡ, che chở, phù hộ ta. Tổ tiên chúng ta cũng là kho trí tuệ dẫn dắt tinh thần ta, cho ta nhờ cậy lúc cấp thiết. Tổ tiên ta đã dành trọn đời trải nghiệm những khổ đau cố hữu của kiếp người nên tầm nhìn của họ thường có cơ sở, lý lẽ. Họ biết thông cảm với những sợ hãi, điểm yếu, cảm giác bất an, lo âu, cám dỗ… của chúng ta.

Khi đã xin tiền nhân dẫn dắt tinh thần, bạn sẽ không còn bị tổn thương bởi những xung đột và có thể thể hiện khả năng của mình. Nếu quan hệ giữa bạn với họ hàng đã khuất từng căng thẳng khi họ gần đất xa trời, nếu bạn mất liên hệ với cội nguồn của mình, bạn sẽ thấy lạ lẫm với việc cầu xin tổ tiên giúp đỡ. Khi linh hồn đã đi vào trạng thái tinh thần thì hiện thân của tổ tiên chỉ còn là ánh sáng thuần khiết. Dù họ là ai, đã sống thế nào thì họ vẫn dõi theo bạn và luôn mong bạn nỗ lực hết mình. Đơn giản vì bạn là con cháu của họ.

Bạn có thể giao tiếp trực tiếp với tổ tiên bằng cách thiền định, nằm mơ hay viết ra. Lập bàn thờ hay xây đền để thờ hình ảnh, vật dụng của tổ tiên cũng là cách kết nối với họ. Họ sẽ hướng dẫn bạn bằng nhiều cách khác nhau (vì mỗi người có cá tính và cách truyền đạt riêng.) Nếu tổ tiên của bạn không chuyện trò trực tiếp với bạn hay không đến với bạn trong giấc mơ, bạn hãy ngẫm lại có phải họ đang đáp lại những nguyện cầu của bạn trong tiềm thức.

Khi kết nối với tổ tiên, ta hãy cảm ơn họ vì đã góp phần cho ta cuộc sống này. Cuộc sống ta sẽ phong phú, rộng lớn hơn khi ta trân trọng sự uyên bác, kinh nghiệm của tổ tiên. Như bao bậc quân sư tinh thần khác, tổ tiên sẽ không can thiệp vào những chọn lựa cá nhân, tự do ý chí của ta. Họ sẽ cố gắng hết sức giải đáp

những thắc mắc của ta, dành cho ta tất cả yêu thương, sự giúp đỡ, hướng dẫn cần thiết để ta trưởng thành.

TỰ TẠO PHÚC LÀNH

Chào ngày mới bằng yêu thương

Nhiều người đón ngày mới trong lo lắng. Đơn giản là vì họ bận tâm với những điều họ lo sợ, không thích và vô tình truyền vào tương lai thông điệp bất an, gây ảnh hưởng xấu đến ngày mới. Cuộc sống không chỉ hối hả trôi với nhiều thử thách mà còn có rất nhiều niềm vui, trải nghiệm đáng tận hưởng. Mỗi ngày, ta có thể tự mang phúc lành đến cho mình nếu biết đón chào ngày mới bằng yêu thương.

Khi bạn đón chào ngày mới bằng yêu thương, cảm xúc ấy cũng sẽ hiển hiện trong những giao tiếp, nỗ lực và bổn phận với gia đình. Những nhiệm vụ, tình huống từng làm bạn lo âu sẽ chuyển biến tích cực hơn, và rồi bạn hào hứng nắm bắt những sắc thái tinh tế của cuộc sống.

Hãy hít thở sâu để khẳng định lòng yêu thương bản thân khi thức dậy vào mỗi buổi sáng, Nói một lời yêu thương, tự chúc phúc cho mình sẽ giúp ta đánh thức sự dịu dàng của tâm hồn. Trước khi rời khỏi chiếc giường ấm áp, hãy nói rằng ta đã sẵn sàng và rất hào hứng đón nhận những món quà tuyệt diệu của cuộc sống. Hãy chuẩn bị đón nhận ngày mới bằng cách tưởng tượng ta đang tắm mình trong ánh sáng tình yêu ấm áp, mềm mại. Từ từ mở rộng vòng tròn ánh sáng ấy đến khi nó truyền vào ngày mới.

Trước khi bạn đi làm, hãy bày tỏ tình cảm với những con đường sẽ đi qua, với những người đồng hành, nơi đậu xe… Hãy thầm chúc phúc các đồng nghiệp đến cơ quan trước bạn. Còn nếu đó sẽ là một ngày ở nhà chăm sóc con cái, làm nội trợ, ta cũng sẽ được hưởng lợi từ những cảm xúc tốt đẹp đã bày tỏ trước đó. Ngày mới của bạn chắc chắn sẽ ngập tràn hạnh phúc khi bạn gởi trước tình yêu thương đến những người sẽ gặp, những việc sẽ làm.

Nếu thấy khó có tình cảm tốt với những hoàn cảnh, con người

làm bạn thất vọng, hãy nghĩ rằng sự nồng hậu, dịu dàng của bạn có thể làm cuộc sống tốt đẹp hơn. Khi chào đón ngày mới bằng tình yêu thương, bạn đã sử dụng sức tác động của mình và làm một ngày của bạn ý nghĩa hơn.

CHỮA TRỊ CHO NỘI TÂM

Lắng nghe tiếng nói của cơ thể

Thân thể ta cũng giống như chiếc máy tính sinh học với vô số bộ phận và lưu trữ nhiều nội dung trong bộ nhớ. Dù ta cố gắng loại bỏ virus, bệnh tật, đau đớn thì chúng vẫn luôn là một phần trong chiếc máy tính-con người. Cơ thể ấy rất kỳ diệu vì có thể vận dụng tất cả những gì có thể để báo hiệu cho ta điều gì đó. Lo lắng kéo dài là dấu hiệu bất ổn giữa thể chất và tinh thần, bị viêm nhiễm nghĩa là cơ thể mất sức đề kháng hay đang bị áp lực tinh thần, ợ chua có thể là vì giận dữ, căng thẳng... Nhiều căn bệnh biểu lộ thành những hành động qua sự trì trệ, lo âu tích tụ, mặc cảm tự ti...

Cơ thể không bao giờ nói dối. Thông thường, cơ thể không chỉ hoạt động tốt mà còn biết thăm dò, điều trị những nguyên nhân bệnh tật ngầm. Ta có thể liên hệ với bệnh tật vì nó cũng là một phần của cơ thể. Chúng ta sẽ ít bệnh hơn nếu sống thân ái, tích cực, hòa mình vào thiên nhiên trong lành. Trong nhịp sống hiện nay, bạn phải gánh vác quá nhiều công việc nặng nề, những quan hệ cá nhân phức tạp, phải chăm lo gia đình, sống trong môi trường ô nhiễm - vì vậy bạn rất cần được tư vấn khi mắc bệnh. Nếu thấy mệt mỏi vì bệnh tật hay chữa trị lâu mà chưa khỏi, bạn hãy dành thời gian tĩnh tâm, thư giãn. Khi đạt đến trạng thái cực kỳ tĩnh tâm, bạn hãy tự hỏi những cái đang tấn công bạn (virus, vi khuẩn, đau đớn về thể chất, tinh thần...) thật sự cần gì. Hãy trò chuyện với chúng như một thực thể trong bạn. Hãy tập trung lắng nghe những câu trả lời từ cơ thể cho những câu hỏi của bạn.

Nếu thấy chưa có kết quả ngay, bạn hãy ngẫm nghĩ về cuộc sống gần đây của mình. Có phải bạn đang chạy trốn một tình huống căng thẳng hay đang mong được thông cảm? Bạn không cần phải suy nghĩ quá nhiều về những câu trả lời, chúng có thể cụ thể hay mơ hồ. Những gì bệnh tật mách với bạn có thể sẽ làm bạn ngạc

nhiên. Và khi đã hiểu rõ, chấp nhận những câu trả lời ấy, bạn sẽ hồi phục rất nhanh.

Đối thoại với bệnh tật sẽ giúp bạn học được những cách mới, phù hợp, hữu hiệu hơn để đẩy lùi bệnh tật. Điều đặc biệt quan trọng khi bạn tự chữa trị cho mình là phải tin rằng tinh thần có thể giúp cơ thể phục hồi, và ngược lại.

DÒNG ĐỜI

Hòa mình vào cuộc sống

Dòng chảy của cuộc sống cuốn theo mọi thứ. Dòng chảy ấy cuốn qua đá, bào đá thành cát bụi rồi cát bụi lại bị gió cuốn đi. Dòng chảy ấy hiển hiện trong bông hoa nở từ hạt mầm ta gieo khi xuân về. Quá trình sống của mỗi con người cũng là một phần dòng chảy ấy. Khi ta nương theo dòng chảy ấy tức là đang hòa mình vào cuộc sống.

Nhiều người cứ mãi vật lộn với dòng chảy ấy. Họ cố sức chống cự để ép buộc cuộc sống diễn ra như họ muốn. Nhưng cũng có nhiều người xuôi theo dòng chảy như cánh buồm nương theo gió và luôn tin tưởng rằng cuộc sống sẽ đưa họ đến đúng nơi cần đến. Dòng chảy này đi qua và tồn tại quanh chúng ta. Lúc nào ta cũng tồn tại trong dòng chảy ấy - hoặc xuôi dòng, hoặc chống cự. Quyết định xuôi theo dòng đời cũng tức là từ bỏ quan niệm lúc nào ta cũng phải kiểm soát mọi việc.

Dòng đời sẽ đưa bạn đến nơi cần đến. Vấn đề còn lại là bạn chấp nhận chuyến đi đó hay do dự, miễn cưỡng. Biết cách tham gia vào hành trình này sẽ giúp bạn kết nối với nhiều nguồn lực lớn lao sẵn sàng hỗ trợ bạn. Bạn phải dũng cảm mới quyết định xuôi theo dòng đời, vì điều đó tức là bạn từ bỏ niềm tin tự mình có thể giải quyết mọi việc. Hòa vào dòng đời sẽ rất dễ dàng, thú vị và nhiều bất ngờ. Bạn đã cho mình nhiều cơ hội ngoài tầm kiểm soát của bản thân khi chấp nhận hòa vào dòng chảy đó.

Khi còn bé, ta tự nhiên để dòng đời cuốn đi. Những giọt nước mắt u buồn vừa mới lăn trên má có thể phút chốc biến thành tiếng cười giòn tan. Những làn sóng nhỏ bé nhất trong dòng đời đưa ta ra khơi cũng có thể mang đến niềm vui vô biên.

Tâm hồn ta sẽ rất thư thái khi hòa vào dòng chảy của vạn vật. Vậy điều quan trọng là bạn có lựa chọn điều ấy hay không.

GIÁ TRỊ CỦA LỜI HỨA

Sức mạnh của sự trung thực

Hứa thì dễ nhưng thực hiện lời hứa thường rất khó. Thay vì nói lời từ chối, ta lại chấp nhận làm những việc quá sức mình chỉ để thể hiện sự hoàn hảo, chu đáo. Nhiều hoàn cảnh cũng xui khiến ta nói dối dù thâm tâm ta rất tôn trọng sự thật.

Cố gắng giữ lời hứa tức là ta đang giữ gìn danh dự của mình và tạo sự tin cậy nơi người khác. Không phải ai cũng thích người trung thực (vì luôn có những người sợ sự thật) nhưng bạn hãy cứ tin rằng "vàng thật không sợ lửa". Sự ngay thẳng là nền tảng của những mối quan hệ tốt đẹp và lời nói chân thật là tài sản quý giá, có sức mạnh lớn lao.

Ta đã làm tổn thương những người tin cậy ta khi hứa thực hiện những điều quá sức mình, để rồi sau đó nói dối hay phủ nhận để giấu giếm sự thật rằng ta không kham nổi. Ta cũng bị tổn thương bởi chính lời nói dối và sự thất hứa của mình. Trung thực là yếu tố cơ bản để mọi người sống, làm việc, giải trí cùng nhau mà không lo ngại, e dè điều gì.

Khi không ngừng trau dồi đức tính thành thật với bản thân, bạn sẽ thấy danh dự, uy tín của bạn làm người khác rất dễ chịu. Mọi người sẽ thấy thoải mái khi kết giao, hợp tác với bạn trong những việc quan trọng vì những kỳ vọng của họ chắc chắn được đáp ứng. Nếu bạn nhận ra mình đang nói dối, hãy tự hỏi bạn đang giấu giếm điều gì và tại sao mình lại không thành thật? Nếu những biến cố trong cuộc sống ngăn cản bạn thực hiện lời hứa, bạn hãy thú nhận sai lầm của mình và sửa chữa nhanh chóng.

Con đường đến chân lý lắm gian nan nhưng sẽ giúp bạn tôi luyện tính cách. Bạn hãy tận dụng sức mạnh của lời nói, hãy sống thành thật và hiểu rõ động cơ của những lần thiếu trung thực. Khi thực hiện lời hứa và thể hiện sự chân thành, bạn đã chứng tỏ mình

xứng đáng với sự tin cậy của người khác và thấu hiểu những yếu tố quan trọng giúp bạn sống trọn vẹn mỗi ngày.

QUẲNG GÁNH LO ÂU

"Chiếc hộp đầu hàng"

Đó những lúc tâm trí ta nặng trĩu bởi quá nhiều việc cần làm, quá nhiều điều âu lo, kế hoạch, mơ ước… chưa kịp cân nhắc cặn kẽ. Ta cho rằng luôn nghĩ về chúng tức là đang quan tâm đến những khát khao, âu lo của mình. Song, bạn có biết quá quan tâm những chuyện vụn vặt và không biết gạt bỏ chúng chỉ cản trở bạn thực hiện mơ ước và giải quyết những lo lắng? Trong hoàn cảnh ấy, bạn hãy dùng "chiếc hộp đầu hàng".

"Chiếc hộp đầu hàng" giúp ta gạt bỏ mọi bận tâm, ham muốn và để mặc cho cuộc sống lo liệu. Hãy viết những điều ta mong muốn lên một tờ giấy và cất vào hộp. Hành động ấy thể hiện ta đang cần giúp đỡ và sẵn sàng gạt bỏ âu lo. Ta cho phép bản thân không vướng bận bất cứ chuyện gì và tin rằng cuộc sống sẽ lo liệu việc đó.

Bạn có thể trang trí chiếc hộp và cất ở nơi đặc biệt. Chiếc hộp sẽ là nơi thiêng liêng lưu giữ những âu lo, khao khát của bạn. Gạt bỏ và thả cảm xúc vào chiếc hộp ấy, tức là bạn đã chuyển gánh nặng của mình cho cuộc sống. Tâm trí bạn sẽ được giải tỏa để sống trọn vẹn mỗi phút giây.

Nhượng bộ những nỗi sợ hãi, bận tâm và trao chúng cho cuộc sống sắp đặt không có nghĩa là ta bỏ cuộc, bị khuất phục. Ngược lại, ta đã giải thoát những khao khát, âu lo và không còn bận tâm hậu quả của chúng. Khi những thỉnh cầu của ta được đáp ứng, bạn sẽ thấy thú vị khi xem lại những mảnh giấy cất trong chiếc hộp. Biết cho qua những cảm xúc và trao cho cuộc sống giải quyết, ta sẽ thấy thật kỳ lạ khi những âu lo trôi qua rất nhanh và những ước mơ nhanh chóng thành hiện thực.

DINH DƯỠNG CHO TÂM HỒN

Thưởng thức bữa ăn với những người thân yêu

Nhịp sống hối hả đôi khi làm ta bỏ qua việc cùng ăn một bữa cơm với người thân mà thường vội vã ăn một mình trong bếp hay tranh thủ nhai ổ bánh mì ngoài đường.

Dành thời gian cùng ăn với gia đình hay bạn bè không chỉ đảm bảo dinh dưỡng cho cơ thể mà còn rất bổ ích cho tinh thần. Tình cảm bạn bè sẽ đong đầy trái tim bạn như món thịt hầm nóng sốt làm dạ dày no nê vậy. Ăn cùng người khác sẽ làm bạn ăn uống từ tốn hơn và củng cố mối quan hệ thân thiết đôi bên.

Bạn còn có cơ hội chia sẻ, quây quần với mọi người khi cùng tham gia chuẩn bị bữa ăn. Điều này cũng quan trọng như những món ta sẽ ăn vậy. Lên kế hoạch, chuẩn bị và cùng ăn là những khởi đầu thú vị cho những cuộc chuyện trò vui vẻ, kết bạn, giao lưu tìm hiểu.

Mời người bạn mới quen cùng dùng bữa có thể là khởi đầu cho một tình bạn tốt đẹp. Bữa ăn sáng cùng với đồng nghiệp là lúc mọi người trò chuyện hứng khởi với nhau, hoặc với gia đình sẽ mang lại sự khởi đầu ngày mới tốt lành cho mọi thành viên. Ăn trưa cùng bạn bè là lúc bạn thư giãn sau những giờ làm việc căng thẳng. Ăn tối với người yêu là lúc cả hai chia sẻ những gì diễn ra trong ngày. Đôi khi, bạn không thật sự cần trò chuyện mà chỉ muốn cùng ăn với ai đó ở một nơi yên tĩnh, dễ chịu.

Bạn sẽ thấy rất thú vị khi cùng dọn bữa ăn, nhất là cùng làm với những người mà bạn yêu quý, tin cậy. Vì vậy, nếu thấy mình vừa ăn vừa tranh thủ làm việc trên máy vi tính, bạn hãy dừng lại và ngẫm nghĩ về điều ấy. Món ăn bạn thật sự cần chính là những tình cảm ấm áp, cảm giác bình an, thích thú khi ăn cùng ai đó.

HÀNH TRÌNH TÌM KIẾM CỦA TRÁI TIM

Tìm thấy mục đích của tâm hồn

Số mệnh luôn là bí ẩn lớn nhất trong cuộc đời mỗi người. Không có gì lạ khi bạn tự hỏi: "Tại sao ta có mặt trên đời?" hay khi bạn ao ước một cuộc sống năng động, sáng tạo hơn dù đã đi theo lối mòn và cam chịu cuộc sống hiện tại.

Tuy nhiên, mỗi cá nhân đều có những tài năng, sở trường để có thể đóng góp cho cuộc sống. Đó là niềm khao khát từ trái tim, là món quà ta muốn trao tặng, là sứ mệnh của ta. Nhiều người không bao giờ khám phá được mục đích tâm hồn mình vì luôn nghĩ mình kém năng lực hay không thích hợp với việc nào đó.

Cuộc sống cần những quả ngọt từ hành trình tìm kiếm mục đích tâm hồn của bạn. Bạn cần kiên nhẫn, can đảm để đi hết hành trình ấy. Khi chưa tìm được sứ mạng ấy, bạn sẽ thấy những vật chất có được chỉ mang lại cảm giác trống rỗng, không toại nguyện. Tìm kiếm mục đích tâm hồn là hành trình nội tâm của mỗi người. Cũng vì vậy mà bạn cần phải bền chí, vững tâm trước những lời khuyên bỏ cuộc.

Đầu tiên, bạn hãy tự hỏi điều gì làm bạn đam mê, làm bạn thấy vui vẻ? Điều gì giúp bạn thể hiện năng khiếu và thấy mình hòa nhập với cuộc sống? Nếu không có câu trả lời cụ thể, bạn hãy thử làm điều gì đó mới mẻ như giải trí theo kiểu mới, tham gia làm tình nguyện... Còn khi câu trả lời của bạn là thiền định, tham gia hoạt động xã hội... bạn hãy có những thay đổi để hài hòa giữa cuộc sống và mục đích tâm hồn. Có thể bạn sẽ nghi ngờ điều này nhưng hãy tin rằng việc thực hiện những sứ mệnh sẽ cho bạn sức mạnh.

Không có gì là tuyệt đối trong cuộc sống. Để đạt được những mục

đích của tâm hồn, bạn không chỉ cần nhận thức mà còn phải hành động. Tâm hồn tồn tại là để phát triển. Khi bạn nhận thức được những khao khát của tâm hồn, bạn hãy bắt đầu hành động dù khó khăn thế nào chăng nữa. Khi đạt được mục đích này thì mục đích khác sẽ nảy sinh. Chúng sẽ dẫn dắt bạn đến những con đường mới lạ. Và bạn lại tiếp tục khám phá và dấn thân vào hành trình thú vị chinh phục những mục đích mới để có một cuộc sống thực sự vui vẻ.

NUÔI DẠY CON

Hậu quả tiêu cực của nuông chiều con cái

Hầu hết các bậc cha mẹ đều hết mực yêu thương, chăm sóc, chu cấp cho con mọi điều. Nhưng nhiều người đã chiều chuộng đến mức làm hư con cái.

Cha mẹ thường mua cho con nhiều thứ đắt tiền để con có nhiều kỷ niệm vui, hay cưng chiều con hết mực để con không thiếu thốn như tuổi thơ của mình. Dù xuất phát từ tình yêu thương nhưng tất cả những việc ấy có thể vô tình ảnh hưởng đến sự phát triển của con. Một trong những món quà quý nhất ta cho con là để chúng rèn tính độc lập qua việc học cách đạt được điều mình mong muốn, tự chăm lo hạnh phúc của mình.

Hãy để con trải nghiệm trọn vẹn cuộc sống. Hãy để chúng tự tìm kiếm những điều chúng mong muốn. Khi con đến tuổi đi học, đi làm, bạn sẽ yên tâm là mình đã nuôi dạy con biết tham gia đóng góp cho xã hội.

Khi trẻ không có cơ hội rèn luyện tính độc lập, không thấu hiểu của cải được tạo ra thế nào nhưng lại được đáp ứng mọi nhu cầu, trẻ sẽ dần nghĩ rằng chúng có quyền hưởng thụ mọi thứ, sẽ không bao giờ hiểu giá trị của lao động và nhu cầu của người khác.

Những đứa trẻ được nâng đỡ, chăm sóc, yêu thương đầy đủ thường tốt bụng, nhân hậu, có trách nhiệm hơn những trẻ được nuông chiều vật chất. Chúng ý thức mạnh mẽ về cái tôi vượt qua cách hiểu vật chất hẹp hòi và nếp nghĩ phiến diện của trẻ cùng trang lứa. Lúc trưởng thành, chúng sẽ hiểu mỗi người phải tự xây dựng cuộc sống như mơ ước.

Nếu thấy mình đang đáp ứng mọi ý muốn xốc nổi của con, bạn hãy tự hỏi tại sao mình lại làm vậy. Có thể bạn sẽ nhận ra mình đang cố gắng bù đắp cảm giác thiếu thốn của chính mình trong

quá khứ.

Dạy con biết tôn trọng giá trị đồng tiền, biết tự lập từ khi còn thơ bé đến lúc trưởng thành là quá trình nhiều khó khăn nhưng rất xứng đáng với công sức của cha mẹ. Ta đau lòng khi thấy con vất vả theo đuổi mục tiêu nào đó, nhưng sẽ thật tuyệt vời khi ta ở bên con trong giây phút thành công. Khi quyết định không nuông chiều con, bạn đã cho con cơ hội thấu hiểu cuộc sống, biết yêu thương mọi người và trân trọng chính bản thân mình.

NGỌN ĐÈN HIỆU

Thiền định hướng ngoại

Mỗi con người là một thực thể năng lượng, dao động với tần số khác nhau. Cũng vì vậy mà mỗi chúng ta đều có khả năng ảnh hưởng tích cực đến cuộc sống bằng cách thiền định tập trung, kết nối ta với môi trường, đồng loại, trái đất. Nhờ có thiện chí kết nối, tất cả chúng ta đều có thể có vai trò như những chiếc đèn báo hiệu - nơi tập trung và lan tỏa nguồn năng lượng tích cực, đẩy lùi những tiêu cực, tỏa ra niềm vui, hạnh phúc. Để làm được điều này thì nếu chỉ duy trì thái độ sống tích cực thôi vẫn chưa đủ. Làm một chiếc đèn hiệu tức là phải thể hiện phẩm chất của nguồn năng lượng đó: biết khơi gợi tiềm năng người khác, là trung tâm tạo nên những thay đổi tích cực bằng cách thiền định hướng ngoại.

Quá trình này bắt đầu bằng việc hình thành một môi trường tích cực của sự cảm thông, sinh lực tràn trề - đó sẽ là không gian đặc biệt làm bất cứ ai khi bước vào cũng thấy khỏe mạnh, căng tràn sức sống. Và đó cũng là cốt lõi của vấn đề. Để biến không gian đó thành hiện thực, ta hãy ngồi ở nơi yên tĩnh, thở sâu và tập trung tĩnh tâm. Lấy bản thân làm trung tâm, thầm hình dung dòng năng lượng tích cực ấm nóng đang chảy qua tay ta. Khi thấy chúng chuyển động, tác động đến không khí xung quanh, ta hãy hướng nguồn năng lượng ấy vào cơ thể. Thả lỏng người để năng lượng lan tỏa ra khắp ngôi nhà của ta, ra khu phố ta, ra khắp thành phố, tiểu bang, đất nước. Cuối cùng, hãy để nguồn sáng dịu dàng, tràn đầy yêu thương ấy ngự trị khắp thế giới. Khi truyền đi những suy nghĩ nhân ái ấy, ta nhận ra mình là trung tâm, là nguồn năng lượng của ngọn đèn kỳ diệu.

Khi đã truyền món quà năng lượng tích cực ấy đi xa nhất có thể, ta hãy quay lại điểm khởi đầu và ngẫm nghĩ những cảm xúc riêng của ta. Trong lần thở sâu cuối cùng, ta ngẫm thấy khi thắp sáng

tâm hồn mình, ta đã đóng vai trò tích cực trong quá trình phát triển tinh thần của nhiều người. Và khi ban phúc lành cho căn nhà của mình, ta cũng đã ban phúc lành cho Trái đất này.

TƯƠNG LAI BẤT ĐỊNH

Sống hết mình cho hôm nay

Môi khi, ta ước gì mình biết được những thuận lợi, khó khăn phía trước. Ta muốn biết chuyện tình yêu hiện tại có thể tiến xa hơn không, những mục tiêu hiện tại liệu có đạt được không,... hay rất muốn biết chọn lựa nào sẽ là tốt nhất.

Ta có thể tìm đến các thầy bói để bói bài, lý giải những giấc mơ... với hy vọng biết trước tương lai của mình. Thường thì cùng lắm ta cũng chỉ biết được những điều mơ hồ mà thôi. Ta luôn muốn biết cặn kẽ mọi việc liên quan tới mình nhưng thật ra, nếu đạt được điều đó, ta sẽ choáng ngợp, kiệt sức.

Hãy ngẫm lại những gì ta đã trải qua. Nhiều người sẽ thấy mình đối mặt với nhiều việc không như dự đoán. Khi ta còn nhỏ, ta sẽ thấy choáng ngợp nếu có người cho ta biết tất cả những thăng trầm trong công việc, trong tình cảm đang chờ ta. Khi đầu ta đầy ắp thông tin về tương lai, ta sẽ rất khó trải nghiệm cuộc sống hiện tại - không gian thật sự của những gì đang diễn ra.

Khi không biết tương lai của mình sẽ ra sao, ta mới có thể trau dồi toàn diện hơn các khả năng của mình. Hẳn nhiên ta sẽ rất khó kết giao với ai đó, làm một điều gì đó nếu biết trước chúng không có kết quả. Nhưng thật ra, ta học được nhiều điều bổ ích chính từ quá trình nỗ lực hết mình thực hiện những việc ấy. Khi nhìn lại đời mình, ta khó mà nói rằng có chuyện gì đó không nên xảy ra. Những bài học quý giá rút ra từ những trải nghiệm gian khổ nhất chính là phần thưởng đặc biệt.

Ta không biết gì về tương lai và nơi ta sẽ đến. Vậy thì bạn hãy tận hưởng và sống trọn vẹn với từng phút giây của hiện tại.

PHÁT TRIỂN NHẬN THỨC

Nhận thức để thay đổi

Cuộc đời mỗi người là sự nối tiếp những biến đổi, thăng trầm. Mỗi ngày, ta có rất nhiều cơ hội để hướng đến những điều tốt đẹp phía trước. Có lúc ta phản ứng khi ai đó làm trái ý mình hay muốn né tránh việc gì đó không hứa hẹn kết quả tốt.

Rốt cuộc, ta thấy mình lún sâu tưởng như không bao giờ thoát ra được. Thậm chí, ta có những chọn lựa giống nhau vì chẳng biết cách nào khác. Thay vì tiến lên, cuộc đời ta cứ mãi luẩn quẩn bởi mọi quyết định, hành động luôn đưa ta về chỗ cũ. Điều đầu tiên ta cần làm để thay đổi hoàn cảnh chính là nhận thức.

Nhận thức tức là hiểu ta đang làm gì. Ta xem xét một cách khách quan những hành động, phản ứng, lựa chọn của mình. Nhận thức là bước đầu tiên để tạo ra những thay đổi. Vì khi có nhận thức, ta sẽ biết cần bắt đầu thay đổi từ đâu, sẽ hiểu nguyên nhân những hành động của mình. Sau giai đoạn đó, ta sẽ thấy thôi thúc phải thay đổi, vì ta đã thấu hiểu những kết quả từ hành động của mình. Ta cũng sẽ hiểu ra chính ta mới là nguồn gốc của mọi nguyên nhân và không ai ngoài ta có thể thay đổi mọi việc.

Khi có nhận thức, ta sẽ cảm thấy tự do. Ta thoát khỏi cảm giác thấy mình vướng vào vòng luẩn quẩn không lối thoát và hiểu ra rằng ta có thể chủ động tạo dựng cuộc sống của mình. Ta luôn có quyền lựa chọn dù ta nhận thức được điều đó hay không. Khi ta có nhận thức thì quá khứ và hiện tại không còn ảnh hưởng đến tương lai của ta. Ta tự do vượt qua những giới hạn và có những lựa chọn, những hành động mới mẻ, khác biệt. Cuộc sống sẽ thôi thúc ta tiến lên phía trước và mở ra cho ta những cơ hội để trải nghiệm. Ý thức ta chỉ có thể tiếp tục phát triển khi ta có nhận thức.

THA THỨ CHO BẢN THÂN

Giải tỏa cảm giác có lỗi

Chúng ta đều biết cảm giác thấy mình có lỗi là như thế nào. Nhiều người luôn phải đấu tranh với cảm giác đó. Thấy có lỗi trong việc gì đó cũng là điều thường gặp, nhưng nó sẽ ảnh hưởng không tốt đến cuộc sống của ta. Càng thấy có lỗi, ta càng thấy bất lực, càng day dứt, khổ sở vì một hành động trong quá khứ mà ta không thể thay đổi được. Điều đó không giúp ta tha thứ cho bản thân, sửa đổi hay giải tỏa những cảm xúc, nó chỉ làm ta bị tổn thương.

Nếu những lỗi lầm đều có thể cứu chuộc bằng cách bị phạt tiền hay bị giam giữ thì một khi đã trả giá xong, người ta có cảm giác thanh thản là đã được xóa tội. Nhưng với một số người, cảm giác lỗi lầm đã trở thành trạng thái tinh thần vĩnh viễn. Trong trường hợp ấy, điều cần làm trước hết là giải tỏa tinh thần người ấy chứ không phải phán xét hành tri sai trái.

Làm tổn thương ai đó là một trong nhiều trải nghiệm của đời người. Ta không tránh được điều đó nhưng việc mãi day dứt có lỗi sẽ chẳng ích lợi gì cho ta và người khác, cũng chẳng thể ngăn cản được đau khổ về sau. Nhận thức được điều này là bước đầu tiên để giải tỏa cảm giác thấy mình có lỗi.

Bạn hãy bao dung với chính mình - bạn cũng là con người và hoàn toàn có thể có những lựa chọn sai lầm. Yêu thương và biết tha thứ cho bản thân sẽ giúp bạn xác định được những gì cần làm thay vì cứ mãi mặc cảm có lỗi. Có thể bạn nên xin lỗi, thay đổi bản thân một chút… Bằng những hành động ấy, bạn đã xoa dịu bản thân và người mà bạn đã làm tổn thương. Cuối cùng, bạn hãy rút kinh nghiệm từ những lựa chọn của mình, nhưng nhớ đừng phán xét bản thân! Khi luôn vững tin vào bản chất tốt đẹp của mình, yêu thương bản thân, nỗ lực hết sức… bạn sẽ không bao giờ mặc cảm vì lỗi lầm.

NHỮNG CÁCH CHÈO LÁI

Con người trong dòng chảy cuộc sống

Trong cuộc sống, tất cả chúng ta nhìn chung đều là những chiếc thuyền giống nhau, chỉ có mái chèo mỗi người mỗi khác và đi trên những dòng sông khác nhau. Tất cả chúng ta đều mang hình hài con người để đi hết cuộc sống này. Hình hài ấy cấu tạo từ xương, thịt, máu, não, tim, phổi… và mang cho ta sự sống. Chỉ có mái chèo của chúng ta (tức dụng cụ để ta đi qua cuộc sống) và vùng nước (hay môi trường) chúng ta ở là khác nhau,

Một vài người biết sử dụng trí thông minh để đạt được mục đích. Có người lại dùng nụ cười, lòng tốt, năng khiếu ngoại ngữ, năng khiếu thể thao... Một số phẩm chất là bẩm sinh và một số là do ta học hỏi, rèn luyện mà có.

Nếu phụ thuộc quá nhiều vào một yếu tố (ví dụ như sắc đẹp) để mở cánh cửa cuộc sống, thì bạn sẽ không phải là người hoàn thiện và sẽ không duy trì được sự cân bằng. Và khi mất đi yếu tố này, bạn sẽ không còn "mái chèo" nào trong tay cả. Vì vậy, ta cần tạo dựng nhiều dụng cụ khác nhau để chèo lái "con thuyền cuộc sống" của mình.

Một vài người có lộ trình mạnh mẽ như dòng sông ào ạt chảy, có người lại nhẹ lướt trên mặt hồ lớn, phẳng lặng. Thỉnh thoảng, tất cả chúng ta thấy mình bị ném vào đại dương giông bão. Chúng ta không đơn độc trong mọi tình huống. Những khát khao sinh tồn vẫn luôn ở quanh ta, ngay trong những người cũng đang chinh phục cuộc sống trên những con thuyền như của ta.

Hãy nhớ quan sát xung quanh để học hỏi, kết bạn và động viên nhau, bạn nhé!

PHÂN TÍCH MỘT BÔNG HOA

Một phần của tổng thể

Hoa sinh ra để làm đẹp cho đời. Tất cả các bộ phận của nó cùng phối hợp thực hiện mục đích ấy, mỗi bộ phận đều có vai trò quan trọng. Nhụy hoa sống động, thanh nhã thu hút chim chóc, ong bướm đến thụ phấn rồi gieo phấn hoa khắp nơi. Đài hoa là nơi những cánh hoa kỳ diệu sẽ hé mở - và rồi chúng sẽ tiếp tục thu hút những yếu tố cần thiết khác để ra hạt, sinh sôi.

Khi có cơ hội phụng sự những mục đích lớn hơn cái tôi của mình, ta giống như cánh mỏng trên đóa hoa, dâng tặng vẻ đẹp, sức sống riêng để góp phần tạo nên vẻ đẹp tổng thể. Vẻ đẹp tổng thể ấy chính là một con người có tầm nhìn xa hơn, một cộng đồng thống nhất trong một mục đích, một chặng đường rèn luyện tinh thần. Hãy suy ngẫm xem "cánh hoa" của bạn đã đóng góp thế nào cho "đóa hoa cuộc đời". Ai hay điều gì là trung tâm? Bạn đang phụng sự những giá trị cốt lõi nào trong cuộc sống?

Hãy lưu ý tình huống ta chính là tâm điểm của đóa hoa, mang tặng hạt giống tư tưởng, phẩm chất tốt đến những người xung quanh đang hỗ trợ mình. Để đảm nhận trọng trách ấy, ta cần tự tin, có tầm nhìn. Ngoài ra, ta cũng cần khiêm tốn mới truyền được sức mạnh cho những cánh hoa quanh ta, đang giúp ta nuôi dưỡng tầm nhìn vượt qua khả năng của bản thân.

Cũng như những bộ phận của một đóa hoa, tất cả chúng ta có mặt trong cuộc sống là để cùng nhau sáng tạo và thể hiện tính sáng tạo. Là trung tâm đóa hoa hay là cánh hoa đều rất quan trọng nếu ta ý thức về những hạt giống sẽ gieo trên thế giới này. Đó cũng là cách ta tạo dựng tương lai.

Mỗi người đều là những cánh hoa trong đóa hoa lớn cuộc sống. Cuộc đời con người vốn ngắn ngủi, mong manh, nhưng có thể "đâm cành" từ cội nguồn cây đời vô hình, tích tụ năng lượng, và có

những phối hợp sáng tạo, góp phần làm cây đời xanh tươi hơn.

CÁCH NGHĨ NHỎ

Những thành tích giản dị

Nhiều người từ bé đã được dạy phải biết nỗ lực hết mình để thực hiện những ước mơ vĩ đại, để thành công trong cuộc sống. Ta thường được truyền cảm hứng bởi những người chiến thắng nghịch cảnh khắc nghiệt, những người đạt được thành tựu lớn lao. Nhưng ít khi nào ta nhìn lại những thành tựu của mình và quên rằng bất kỳ thành tựu nào cũng đáng được tôn vinh. Những thành tựu nho nhỏ, giản dị có thể làm lòng ta reo vui như làm tốt việc gì đó, hoàn thành một nhiệm vụ khó khăn, đạt được kết quả khả quan trong hoàn cảnh ít thuận lợi...

Những thành tích nhỏ ấy sẽ giúp ta lạc quan trước những biến động lớn, duy trì thái độ tích cực khi gặp khó khăn. Điều tuyệt vời này sẽ luôn ở bên ta nếu ta biết dành thời gian tôn vinh những thành tích ấy. Hãy quan sát kỹ, bạn sẽ thấy điều này ngay trong ngày. Ví dụ, bạn có giữ được bình tĩnh trong tình huống căng thẳng? Bạn có cưỡng lại được sở thích tiêu xài hoang phí? Bạn có dành thời gian chăm sóc gia đình? Hãy thầm ghi nhận hay viết ra giấy và tự khen ngợi mình mỗi khi đạt được thành công nho nhỏ nào đó. Hãy ghi nhận chính xác những điều làm bạn hạnh phúc này.

Nếu không thừa nhận hay không xem trọng những chiến công nhỏ bé đạt được trong cuộc sống, ta sẽ rất dễ nản lòng. Thay vì mặc định hạnh phúc tức là thăng tiến, mua xe hơi mới, là người thành đạt... ta hãy hướng đến khả năng chinh phục và hoàn thành những sứ mệnh với cuộc sống. Làm được điều này, ta sẽ tránh được những cảm xúc tiêu cực bằng thái độ lạc quan đón nhận những chiến công tiếp theo.

BÀI HỌC VỀ SỰ KHÁM PHÁ

Cẩm nang sống

Trong một giai đoạn nào đó của cuộc đời, ta bỗng dưng ước gì được biết nhiều hơn về con người hoặc cuộc sống. Thậm chí, ta tự trách mình vì những quyết định theo lối mòn, vì không đạt được mục đích nào đó. Ta băn khoăn cuộc sống hiện tại của ta sẽ ra sao nếu ta nhận thức tốt hơn. Trong thời khắc ấy, ta hãy nhớ rằng không ai sinh ra đã có sẵn cẩm nang sống và tích lũy kinh nghiệm là quá trình của cả đời người.

Từ lúc chào đời, chúng ta bắt đầu quan sát, học hỏi và phát triển. Trong hành trình đó, ta sẽ gặp nhiều rủi ro. Ta thường thấy choáng ngợp, nhất là lúc những bài học cuộc sống đến dồn dập với mình. Song, điều quan trọng cần nhớ là khám phá bản thân và cuộc sống là một hành trình chủ động và kéo dài liên tục. Những gì diễn ra trong hành trình ấy quan trọng hơn là đích đến.

Mỗi bài học trong cuộc sống sẽ dạy bạn sống đúng bản chất của mình hơn. Ta trưởng thành qua những khám phá bản thân và xây dựng cẩm nang sống của riêng mình. Phương pháp, lý do là những khám phá của riêng bạn; cái hay, cái đẹp của cuộc sống là ở chỗ những quy tắc này luôn thay đổi.

Nếu muốn khám phá điều gì đó có thể đã ghi nhận trong cẩm nang sống của mình, bạn hãy thử ghi ra vài sự kiện quan trọng trong đời mình theo trình tự của chúng. Bạn cũng nên ghi chú những nhận thức, hiểu biết đã gặt hái được từ mỗi sự việc. Làm xong, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình đã trưởng thành liên tục như thế nào và các bài học đều có ý nghĩa dự báo, dẫn dắt nhau một cách thống nhất.

Điều đó tức là bạn không cần phải khó khăn với bản thân hay phải tính toán mọi nhẽ. Bất kỳ lúc nào, hiểu biết của bạn cũng tương đồng với sự sắp đặt của cuộc sống, phát triển hết tiềm năng riêng

là một quá trình diệu kỳ. Bạn và cuộc sống của bạn là những tác phẩm xinh đẹp đang được thực hiện. Hãy khám phá bản thân, đón nhận những bài học cuộc sống dành cho mình và tự viết cẩm nang sống, bạn nhé!

ÂU LO

Quá quan tâm chuyện tiêu cực

Nhiều người thấy mình gặp nhiều may mắn lại bắt đầu nghi ngờ, không biết có điều tồi tệ nào đang chờ mình không. Cũng có thể họ sẽ vô tình tự chuốc lấy những điều tệ hại mà họ luôn tin sẽ tiếp nối sau những gì tốt đẹp. Nhiều người thường nghĩ vận may không thể kéo dài và hạnh phúc là chuyện phù du, nhưng nếu cứ mải lo lắng những chuyện không đâu thì cũng chẳng ích gì. Tâm trí ta sẽ bực bội nếu luôn nghĩ những chuyện tiêu cực sắp đến, thậm chí, điều đó càng "mời gọi" chuyện xấu đến với mình.

Cẩn trọng là rất tốt, nhưng bạn không nhất thiết phải dành hết thời gian, làm hết sức mình để phòng bị những chuyện chưa chắc chắn. Ta sẽ khó tận hưởng hạnh phúc, thành công khi cứ dè chừng điều gì đó. Ta có thể vượt qua điều này bằng cách đối diện với cảm xúc của mình và tìm hiểu điều gì đang ngăn ta sống lạc quan.

Ta lo âu khi đang hạnh phúc thường là vì những đau buồn trong quá khứ đã in sâu vào tiềm thức. Bởi không nghĩ mình xứng đáng với thành công, hạnh phúc, ta thường không tin tưởng vào năng lực bản thân hay thấy có lỗi khi cuộc sống của ta diễn ra quá tốt đẹp. Thực ra, ta xứng đáng với hạnh phúc ấy và không có lý do gì phải bị mất mát, tổn thương sau đó.

Khi thấy mình trăn trở, âu lo như vậy, ta hãy tự hỏi có chuyện gì tiêu cực chắc chắn xảy ra không hay chỉ là tâm trí ta tưởng tượng rằng những điều tốt đẹp sẽ chẳng thể kéo dài. Nếu tiềm thức mách bảo bạn không xứng đáng với hạnh phúc, hãy phản bác điều đó bằng cách khẳng định giá trị bản thân. Hãy để trên bàn làm việc hay ở nhà những vật có thể động viên tinh thần bạn, hãy viết ra những câu có nội dung tich cực và tập trung tâm trí vào hiện tại. Không ai biết trước tương lai vì vậy, bạn hãy cho phép mình tận hưởng những điều tốt đẹp trong hiện tại.

Có thể bạn phải mất một khoảng thời gian để hoàn toàn tin tưởng rằng bạn có thể kiểm soát hạnh phúc của mình, có thể sống mãn nguyện, không âu lo về tương lai. Bạn cũng hãy nhớ rằng bạn có thể kiểm soát cuộc sống của mình nhiều hơn mình nghĩ. Những việc tồi tệ có thể đến và cũng có thể không. Nhưng chính thái độ của bạn mới là yếu tố quyết định để nắm bắt những điều tốt đẹp và vượt qua những chuyện không hay.

QUÝ NHÂN PHÙ TRỢ

Những thiên thần trong hình dáng con người

Cuộc sống mỗi chúng ta đôi lúc được can thiệp kịp thời bởi những hành động, những lời nói rất đúng đắn của người khác. Họ giúp ta nhận thức bản thân rõ hơn, thêm tin tưởng mọi việc rồi sẽ tốt đẹp, giúp ta đối phó, vượt qua hoàn cảnh khó khăn. Họ chính là những thiên thần trong hình dáng con người, là tạo vật của cuộc sống, sẵn sàng giúp đỡ kịp thời những ai gặp khó khăn. Có người có duyên số đóng góp tích cực cho cuộc sống trong thời khắc nào đó. Có người được cuộc sống chọn để thực hiện thiên chức ấy. Tất cả họ thường đến với chúng ta khi ta tuyệt vọng và làm cuộc sống của ta tốt đẹp hơn.

Trong số những "thiên thần" ấy, có người là người có tầm ảnh hưởng trong xã hội nhưng hầu hết là người bình thường, sống cuộc sống bình thường và chỉ xuất hiện đúng nơi, đúng lúc để mang đến bình yên, niềm vui, để giúp đỡ, hàn gắn nỗi đau. Bạn có thể đã gặp một thiên thần như thế ở người thầy đã cho bạn những lời khuyên sâu sắc, ý nghĩa, ảnh hưởng đến đường đời của bạn. Thiên thần cũng có thể là người cất tiếng chào khiến bạn dừng chân giây lát trên đường đi làm, vừa kịp tránh một chiếc xe đang lao đến. Có thể những thiên thần chỉ tặng bạn một nụ cười, một câu nói tử tế, nhưng điều quan trọng là bạn thấu hiểu giá trị động viên, tiếp sức từ những "món quà" giản dị ấy.

Bạn có biết bạn cũng có thể là thiên thần trong cuộc sống này? Số phận hay trực giác có thể làm bạn dính vào một hoàn cảnh đau buồn, khó khăn của ai đó, khiến bạn nghĩ rằng bạn đang gặp xui xẻo. Nhưng nếu nhận ra mình cũng là một thiên thần, bạn có thể giúp người đó vượt qua nỗi đau và hiểu rằng bạn hiện diện là để giúp đỡ, an ủi họ.

Các "thiên thần" trong cuộc sống dâng tặng ánh sáng tâm hồn họ cho tất cả những ai cần đến. Họ bước vào cuộc sống chúng ta và có

thể thay đổi ta mãi mãi. Họ có những khó khăn riêng khi thực hiện nhiệm vụ, nhưng họ sẽ truyền thụ, mang đến niềm vui và sự an ủi lúc ta tuyệt vọng.

KHẢ NĂNG CẢM XÚC MÃNH LIỆT

Người cực kỳ nhạy cảm

Một vài người có thính giác và thị giác đặc biệt tinh nhạy. Họ cảm nhận cuộc sống với rất nhiều cảm xúc mãnh liệt, độc đáo, thú vị lẫn đau đớn. Trong cuộc sống với muôn vàn nếp nghĩ, hóa chất, tiếng ồn, ánh sáng, mùi hương, năng lượng tích cực lẫn tiêu cực..., người cực kỳ nhạy cảm thiếu khả năng sàng lọc những cảm xúc, sự việc mà họ tiếp thu. Trong đám đông, họ dễ bị choáng ngợp và cần thời gian yên tĩnh một mình để sắp xếp lại những cảm xúc. Nhưng bạn đừng nghĩ họ rất yếu đuối nhé! Ngược lại, họ rất mạnh mẽ, sâu sắc, có trực giác tốt và sở hữu những tài năng nghệ thuật tuyệt vời.

Người nhạy cảm thường có cảm xúc sâu sắc, mãnh liệt. Vì vậy, họ dễ mủi lòng bởi chuyện của người khác, dù là chuyện ngoài đời thực hay trong phim ảnh, sách vở. Họ cũng thấu hiểu sâu sắc những mong muốn, niềm vui, nỗi đau của người khác và những cảm xúc ấy sẽ neo giữ lâu dài trong lòng họ. Khi thấy ai đó bị xúc phạm, họ thấy đau đớn như thể đang gánh chịu tổn thương ấy. Cũng vì vậy mà người nhạy cảm luôn cố gắng tránh xung đột. Khi đối mặt với cảm xúc hay hoàn cảnh tiêu cực, những người nhạy cảm thường dễ phiền muộn, lo âu. Họ có cách nhận thức rất độc đáo, làm nảy nở những cảm xúc mạnh với thiên nhiên, âm nhạc, nghệ thuật, văn chương. Bạn có thể thấy rất nhiều nghệ sĩ tài năng là người rất nhạy cảm và hầu hết những người đặc biệt nhạy cảm đều có năng khiếu nghệ thuật nào đó.

Nhiều khi, sự nhạy cảm đặc biệt sẽ làm hệ thần kinh quá tải khi xử lý ánh sáng chói lóa, tiếng ồn, mùi vị quá đậm hay môi trường thất thường. Những người như vậy có thể dị ứng một số thực phẩm, vải, hóa chất... Vì vậy, họ sẽ cảm thấy thoải mái nhất trong

hoàn cảnh bình thường, hài hòa, hỗ trợ họ hiệu quả và họ có thể xây dựng quan hệ bền vững với những người cùng hoàn cảnh, thấu hiểu những mong muốn của họ. Để giảm thiểu stress, người nhạy cảm có thể hình thành thói quen sau: tĩnh tâm, tránh tiếng động, tránh ánh sáng chói, ngồi thiền và dùng các loại tinh dầu giúp tinh thần thư giãn, dễ chịu.

Dù một số người nhạy cảm cảm nhận không mấy tích cực về thế giới, nhưng ta hãy hiểu rằng không phải họ đang nguyền rủa cuộc sống mà chỉ đang trong quá trình hướng đến sự thông thái. Bạn có thể đau khổ khi phủ nhận tính nhạy cảm của mình. Ngược lại, khám phá giá trị của tính nhạy cảm đặc biệt sẽ làm bạn và người khác thay đổi tích cực, nhất là khi bạn chủ động tìm kiếm vẻ đẹp của cuộc sống và cho người khác thấy những đỉnh cao mà cái đẹp có thể vươn tới.

CHIẾN THẮNG TRỞ NGẠI

Không khó khăn nào không thể vượt qua

Bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào cũng sẽ trở nên bế tắc khi bạn không biết phải làm gì tiếp theo. Song, không khó khăn nào là không thể vượt qua khi chúng ta có thời gian, lòng kiên trì, niềm tin, tinh thần vượt khó và được người khác giúp đỡ. Luôn có cách giải quyết cho tất cả mọi tình huống, vấn đề.

Nếu bạn biết soi lại bản thân, biết quan sát xung quanh để tìm cách hành động đúng đắn, bạn sẽ luôn có thể tập trung vào bản thân, thanh thản tinh thần và thấy rằng không có gì là không thể thực hiện. Bước đầu tiên để chiến thắng trở ngại là hãy tin rằng bạn có thể vượt qua nó. Niềm tin sẽ cho bạn sức mạnh, lòng can đảm vượt qua mọi khủng hoảng. Bước thứ hai là bạn hãy hạ quyết tâm chiến thắng bất kỳ tình thế hỗn loạn nào.

Hãy tận dụng sự giúp đỡ của gia đình, bạn bè nếu bạn thấy cần thiết. Càng nhiều người cùng suy nghĩ, xem xét một vấn đề thì khả năng tìm ra giải pháp càng cao. Bạn đừng bỏ qua những ý tưởng có vẻ phi thực tế, quá bay bổng và cũng đừng mải tìm kiếm những giải pháp hoàn hảo. Không có lựa chọn nào là "tốt nhất", chỉ có những cách để vượt qua những trở ngại trên hành trình của mình. Khi đưa ra một quyết định - dù đó chưa phải là quyết định tốt nhất - bạn cũng sẽ thấy thanh thản trước khi suy nghĩ cần làm gì tiếp theo.

Nếu thấy bị áp lực bởi những vấn đề đang gặp, bạn hãy nghĩ đến những người đã vượt qua nghịch cảnh và thành công. Ta thường mở rộng tầm nhìn khi nghĩ về những tấm gương vượt khó. Những thành tựu họ đạt được sẽ truyền cảm hứng cho ta, giúp ta nhớ luôn có ánh sáng ở cuối đường hầm. Chính trong những giờ khắc đen tối nhất của mình, ta hãy tự nhủ đừng bao giờ cảm thấy bất lực.

Hãy nhớ rằng sức mạnh bên trong và xung quanh bạn có thể giúp bạn giải quyết mọi vấn đề. Và nếu quyết định của bạn không mang lại kết quả như ý, bạn hãy thử lần nữa. Hãy tin rằng bạn có thể vượt qua, chiến thắng mọi khó khăn.

MÙA NHAN SẮC

Vẻ đẹp của tuổi già

Ta thường nghĩ tuổi trẻ và sắc đẹp đi đôi với nhau. Nhưng thật ra, cái đẹp vượt qua mọi trở ngại tuổi tác. Cũng như những giai đoạn phát triển của cây cối luôn làm ta ngạc nhiên (cây xanh lá mơn mởn vào mùa hè chốc thành trơ trụi khi đông về, và còn nhiều điều nữa) - con người có vẻ đẹp riêng trong mỗi giai đoạn sống.

Những năm tháng đầu đời, ta tập trung học hỏi, trải nghiệm càng nhiều càng tốt. Ta đi qua cuộc sống như miếng bọt biển - hấp thụ ý kiến người khác và môi trường xung quanh. Giống như cây cối vào xuân, ta bừng lên sức sống cùng vạn vật. Trong giai đoạn xuân thì, sức khỏe, sự trẻ trung, xinh đẹp giúp ta mở cánh cửa cuộc sống và cuốn hút nhiều người.

Dần dần, ta bắt đầu hình thành ý tưởng, suy nghĩ riêng từ những thông tin thu thập được. Khi trau dồi những triết lý sống cho mình, vẻ đẹp của ta hiển hiện ở lời nói, hành động, những thành tựu chứ không chỉ ở vẻ đẹp bề ngoài. Giống như cây cối vào hè, ta phát triển đầy đủ, thể hiện trọn vẹn sự tươi đẹp, hữu ích.

Đến thời điểm để lại thành tựu đánh dấu tuổi trung niên của ta, ta cũng giống như cây trút lá vào mùa thu, rũ bỏ những gì đã qua và chuẩn bị cho giai đoạn phát triển mới. Con cái sẽ thoát ly gia đình, công việc có thể thay đổi hoặc kết thúc. Nếp nhăn, tóc bạc, những thành tựu là bằng chứng đẹp nhất về sự từng trải của ta.

Trong chặng cuối của cuộc đời, ta sống với thực chất của mình như cây chỉ còn lại thân cành. Nhưng cũng chính thời điểm này, ta có thể phát triển rực rỡ nhất với ánh sáng nội tâm soi rọi ánh mắt ta theo mỗi nhịp thời gian. Vẻ đẹp của tuổi già bắt nguồn từ những tinh hoa trong cuộc sống của ta. Tinh hoa ấy giúp ta ung dung đón nhận tuổi già và thấu hiểu có những vẻ đẹp chỉ đến khi

con người đã đi qua nhiều năm tháng.

CẢM HỨNG TỪ CHIM ƯNG

Sức mạnh của tầm nhìn

Chim ưng có thể vút bay mạnh mẽ khỏi mặt đất, phóng tầm bao quát từ trên không trung. Vì điều này mà nhiều dân tộc thiểu số thuộc các nền văn hóa khác nhau trong lịch sử đã xem chim ưng là sứ giả của thần linh, mang đến cho con người sự thông tuệ từ trời cao và những tầm nhìn giá trị.

Hình ảnh chim ưng cỡi gió, tắm mình trong nắng nhắc ta biết có cái nhìn khái quát trong cuộc sống này. Khi ta mải tập trung vào những chi tiết nhỏ nhặt trước mắt, chim ưng sẽ giúp ta hiểu ta là một phần của tổng thể cuộc sống, ở đó, mọi mảnh ghép đều hài hòa với nhau. Một khi có tâm hồn rộng mở như vậy, ta sẽ phát huy được tố chất "nhìn xa trông rộng" của chim ưng, có cái nhìn sắc sảo, tập trung vào đúng những điểm đáng chú ý. Chim ưng dạy ta cách diễn giải, tuân theo tầm nhìn riêng do cảm hứng mách bảo và tập trung vào những mục tiêu của mình.

Dân gian quan niệm chim ưng có thể nhìn thẳng vào mặt trời, nhìn thấy điều người trần mắt thịt không thấy được. Phát huy tầm nhìn tinh thần của mình, ta cũng có thể nhìn sâu vào nguồn sáng nội tâm đang dẫn dắt ta, nghiệm ra những bài học ta vẫn tìm kiếm: đó là những tố chất tỏa sáng trong ta. Thấu hiểu điều ấy, ta cũng sẽ như chim ưng, tự tin cưỡi ngọn gió cơ hội, tung cánh mạnh mẽ với năng lượng tràn trề. Cũng vì điều này mà người Ai Cập cổ đại tôn thờ chim ưng là biểu tượng của gió.

Hình ảnh chim ưng sống trên đất liền nhưng có thể bay vút trên trời xanh nhắc nhở chúng ta nhiều điều ý nghĩa. Sức mạnh, sự sinh tồn của loài chim này nằm ở mối giao cảm với thần linh và chuyển tải những thông điệp thiêng liêng đến Trái đất. Bay vút trên không trung - giữa mặt trời, các vì sao và mây gió - chim ưng nhắc ta phải có cái nhìn toàn cảnh. Điều ấy cũng tiếp thêm sức mạnh, niềm tin, lòng khoan dung cho ta.

BÓC VỎ HÀNH

Phá vỡ rào cản

Tâm lý con người vốn rất phức tạp bởi nhiều suy nghĩ, trải nghiệm, cảm xúc, mục đích… đan xen nhau. Những người đi tìm kiếm bản chất đích thực của cuộc sống, từng chiến thắng nỗi sợ hãi sẽ nghiệm ra rằng có nhiều bước đệm trong đường đời mỗi người. Thoạt đầu, khi nhìn vào nội tâm mình, ta tưởng đã thấy tổng thể nhưng thật ra đó chỉ là bề ngoài. Cũng như củ hành, nếu bóc lớp vỏ ngoài, ta sẽ thấy lớp vỏ khác, hết lớp nọ đến lớp kia.

Những lớp vỏ hành ấy cũng như những rào cản ai cũng phải gặp trong cuộc sống. Ta nỗ lực vượt qua nỗi sợ hãi này rồi lại phải đối mặt với lo âu mới, tiềm ẩn ở nơi sâu hơn. Hay ta có thể thấu hiểu một trải nghiệm nhưng sau đó biết mình chưa khám phá hết các khía cạnh của nó. Không ai biết chắc phải vượt qua bao nhiêu rào cản mới tìm ra giải pháp thật sự. Và đó cũng là bản chất của hành trình sống.

Nhưng chặng đường đi tới cốt lõi của củ hành - tiếng Phạn gọi là sunyata và tiếng Hoa gọi là bản ngã - là những trải nghiệm giúp ta thông suốt nhiều điều. Khi vượt qua mỗi rào cản, ta hiểu biết sâu sắc hơn về cái tâm, nhận thức thêm những khía cạnh độc đáo tạo nên con người mình. Ta sẽ tường tận những nhu cầu, mong muốn, phản ứng, niềm vui, nỗi đau… của bản thân. Ta sẽ tìm thấy trong lòng mình những phẩm chất hay nỗi đau bấy lâu bị chôn vùi.

Nhận thức này sẽ được tích lũy qua mỗi ngày. Khi vượt qua một rào cản và đối mặt với rào cản kế tiếp cam go hơn, ta càng thấy hiểu thêm cái tôi từ quá trình tìm hiểu chính mình.

Trong quá trình "bóc vỏ hành", có thể bạn sẽ thất vọng vì tiến độ thực hiện chậm chạp, thậm chí không tiến triển. Nhưng đừng phiền lòng vì điều này bạn nhé! Ban đầu, phần lớn các tố chất tạo

nên bản sắc của bạn sẽ bị che khuất. Quá trình khám phá này có thể kéo dài vô hạn bởi lẽ sự phát triển song hành với sự khám phá bản thân, do vậy mà việc khám phá bản thân ngày càng sâu sắc hơn. Càng nỗ lực học hỏi, bạn càng nhận thức nhiều hơn khi ngày càng đi sâu hơn vào cõi lòng mình.

THẾ GIỚI TƯƠI ĐẸP

Lòng biết ơn

Mỗi một ngày được sống đều là phúc lành và từng khoảnh khắc đều mang lại nhiều điều ta cần tạ ơn. Cuộc sống sẽ mở cho ta nhiều cánh cửa khi ta có lòng biết ơn cuộc sống. Về bản chất, lòng biết ơn cũng như quả bóng tuyết, càng lăn xa càng lớn thêm. Khi ta trân trọng và thể hiện lòng biết ơn cuộc sống, cuộc sống sẽ tươi sáng hơn và mang cho ta thêm nhiều phúc lành.

Dù hoàn cảnh đôi khi khó khăn, song, vẫn luôn có điều gì đó trong cuộc sống cho ta cảm tạ. Khi gặp khó khăn hay bế tắc tưởng như không có lối ra, ta rất khó dành thời gian để tạ ơn. Song, bạn có biết đó là lúc ý nghĩa nhất để bạn thể hiện lòng biết ơn? Nếu bạn có thể nhìn lại những lúc bạn đối mặt với thử thách nhưng vẫn tìm được điều gì đó để tạ ơn, lập tức bạn sẽ thấy hoàn cảnh khó khăn sẽ thay đổi. Những điều tốt đẹp, may mắn có ở mọi nơi, nhưng khi chỉ chú tâm vào chuyện tiêu cực, ta dễ đánh mất những trải nghiệm phong phú trong cuộc sống. Vì vậy, cách nhìn của bạn sẽ thay đổi khi bạn biết trân trọng những gì bạn có trong cuộc sống này. Bạn sẽ thấy những phúc lành sẽ nối tiếp đến với bạn.

Khi luôn tích cực bày tỏ lòng biết ơn, ta sẽ thấy mỗi hơi thở là điều kỳ diệu, mỗi nụ cười là một món quà. Ta bắt đầu hiểu khó khăn cũng là những bài học vô giá. Khi lòng ta tràn đầy sự biết ơn, mặt trời sẽ soi sáng ta, dẫu có mây mù, mưa gió chăng nữa. Chiếc bánh sandwich đơn giản cũng sẽ thành bữa đại tiệc, món đồ rẻ tiền cũng sẽ thành kho báu.

Lòng biết ơn của ta sẽ giúp ta truyền đi những trải nghiệm phong phú, vì nguồn năng lượng ấy tỏa ra từ mỗi người. Cuộc sống luôn phản chiếu chính ta, vì vậy, tấm lòng cởi mở, tri ân sẽ đi vào cuộc sống và mang lại cho ta nhiều điều để tạ ơn hơn nữa. Cuộc sống luôn muốn ban tặng con người nhiều phúc lành. Càng được ta

trân trọng, cuộc sống sẽ càng yêu thương và ban phúc lành cho ta nhiều hơn.

THAY ĐỔI

Trải nghiệm điều mới mẻ mỗi ngày

Những thay đổi thường mang lại kết quả tốt. Chúng thúc đẩy ta tiến lên, trải nghiệm những điều mới mẻ, chào đón những người mới bước vào đời ta, giải thoát ta khỏi những điều tầm thường...

Nhiều người không thích sự thay đổi, họ thích mỗi ngày như mọi ngày. Cũng có người khổ sở, miễn cưỡng khi phải thay đổi. Một số người khác lại rất sợ những đổi thay.

Dù ta thích hay không, những thay đổi vẫn cứ xảy ra. Như Đức Phật dạy: "Thay đổi là điều duy nhất bất biến". Nên dù sẵn sàng hay chưa, ta buộc phải chấp nhận, thậm chí chào đón những thay đổi. Đổi mới những quan hệ làm cuộc sống ta thăng hoa, mở ra triển vọng mới, thôi thúc ta trở thành người cởi mở, thú vị, tích cực hơn.

Để chấp nhận, chào đón những thay đổi trong cuộc sống của mình, ta hãy mở rộng không gian làm ta thấy thoải mái và thực hiện một số điều chỉnh nhỏ. Sau đây là vài ý tưởng cho bạn:

• Đi làm hay đi học theo lộ trình mới, thậm chí bằng phương tiện mới: xe buýt, xe cơ quan, xe đạp, đi bộ...

• Ăn món mới. Mỗi ngày thử những món khác nhau, ví dụ những món ăn truyền thống, loại trái cây chưa ăn bao giờ, loại thức uống mới...

• Mỗi ngày cố gắng trò chuyện với một người chưa quen biết, tối thiểu là hãy chào họ.

• Sắp xếp lại đồ đạc.

• Học một kỹ năng hoàn toàn mới mẻ, ví dụ đóng sách, thêu thùa…

• Thử kiểu tóc mới: uốn, duỗi tóc, đổi đường ngôi…

• Không xem ti vi trong một ngày.

• Nếu thói quen của bạn là uống cà phê mỗi sáng, bạn hãy thử đổi bằng trà, cacao, nước trái cây hay nước nóng.

• Mua sắm ở cửa hàng khác.

• Nếu trước đây luôn tắm vòi sen, bạn hãy đổi sang tắm bồn - hoặc ngược lại.

Khi thực hiện những bước đơn giản này để thay đổi cuộc sống của mình, bạn đã thể hiện sự chủ động hành động và khẳng định bạn đã sẵn sàng chào đón những đổi thay. Vậy hôm nay bạn sẽ thay đổi điều gì?

SỰ THÔNG TUỆ CỦA PHỤ NỮ

Thiếu nữ, mẹ, bà

Cuộc đời người phụ nữ trải qua nhiều giai đoạn, những cột mốc của những trải nghiệm đặc biệt như vào độ tuổi sinh sản, làm mẹ, đạt đến sự thông tuệ. Theo truyền thống, ba vai trò: thiếu nữ, mẹ, bà - tượng trưng cho phần thưởng của cuộc sống và khởi đầu của mỗi thời kỳ:

• Thiếu nữ: biểu hiện cho sự khởi đầu, tuổi trẻ, tinh nghịch, phóng khoáng, không ngừng học hỏi.

• Thời hoàng kim của người phụ nữ là lúc làm mẹ, thể hiện khả năng sinh sản, sức mạnh, kiên định. Mẹ vốn dịu dàng, hết lòng yêu thương chăm sóc con nhưng cũng có lúc mẹ rất mạnh mẽ, quyết liệt.

• Cuối cùng, và cũng là giai đoạn dễ bị hiểu lầm nhất – đồng thời đáng được trân trọng nhất – là làm bà. Bà là người thông tuệ nhất trong hành trình cuộc đời người phụ nữ.

Nghĩa cổ của từ bà (crone) trong tiếng Anh là: "Người phụ nữ sáng suốt". Đó là cách gọi kính trọng trong xã hội cổ đại. Bà tượng trưng cho sự thông tuệ, tuổi tác, người hàn gắn những khổ đau, người khuyên bảo, người thầy trên chặng đường làm thiếu nữ, làm mẹ và cuối cùng trở thành kho kiến thức, trải nghiệm tích lũy từ tuổi trẻ, giai đoạn trưởng thành và khi về già. Bà tượng trưng cho sự chín chắn viên mãn và trí tuệ tích lũy từ quá trình sống. Sự chuyển giao vào thời kỳ làm bà là một trải nghiệm phong phú, làm cho phụ nữ mạnh mẽ hơn và là nghi thức quan trọng, dù không nhất thiết gắn với độ tuổi nào đó nhất định.

Ngày nay, mọi người luôn mong được trẻ mãi, nhưng phụ nữ đang lấy lại vị thế cũ cho vai trò người bà khi công nhận sự tiến bộ của họ và chính điều đó làm cơ sở hành động trong cuộc sống. Khi

khôi phục lại vị thế này, tức là phụ nữ công nhận sự khôn ngoan, duyên dáng, phẩm hạnh, vẻ đẹp đặc biệt của sự từng trải.

Khi thấu hiểu vai trò của người bà, bạn sẽ hiểu tuổi tác, kinh nghiệm, kiến thức, sức mạnh là những món quà ý nghĩa của bạn mà không ai có thể lấy được. Mọi giai đoạn trong cuộc sống là của bạn và chỉ của bạn mà thôi. Hãy đón nhận chúng như những yếu tố quan trọng trên đường đời. Trải qua các giai đoạn và rồi cuối cùng làm bà, bạn sẽ dần dần nhận thức được những thú vị của thời điểm này khi nắm giữ tất cả chìa khóa mở cửa mọi bí ẩn.

ĐẦU ÓC LINH HOẠT

Tinh thần phản biện

Nhiều người thấy e ngại khi phải xem xét lại những niềm tin bấy lâu nay mình trân trọng hay nhận thức thẳng thắn về thực tại. Song, đánh giá lại những vấn đề sẽ giúp ta duy trì đầu óc linh hoạt, mạnh mẽ. Tinh thần ta sẽ xơ cứng, gò bó, tù túng nếu chỉ quen nhìn nhận sự việc theo một chiều, không biết mở lòng đón nhận những khả năng mới. Tâm trí cởi mở tức là sẵn sàng phản biện mọi việc, kể cả những việc tưởng là hiển nhiên.

Khi sẵn sàng xem xét lại cả điều ta biết chắc mình đúng, ta sẽ bớt tự mãn, tâm trí và tấm lòng thêm cởi mở để thấu hiểu mọi người, thấu hiểu những điều từng xa lạ với ta. Theo Đức Phật, biết cởi mở tức là tâm bắt đầu giác ngộ, khơi gợi những khả năng mà ta không thể thấy được nếu cứ mãi quan niệm mọi việc đương nhiên phải thế.

Sẵn sàng phản biện mọi việc không có nghĩa là ta không tin hay ngờ vực tất cả mọi chuyện. Nó chỉ nhắc nhở ta nên khiêm tốn thừa nhận rằng thật ra ta hiểu biết rất ít về những việc ta tưởng là quen thuộc.

Hầu hết mọi cách tân trong lịch sử loài người đều xuất phát từ việc phản biện một niềm tin, một truyền thống đã được thời gian củng cố. Việc này làm sáng tỏ những chân lý mới, phương pháp mới, chuẩn mực đạo đức và hành vi luân lý mới. Quyết tâm mở lòng để tìm hiểu cuộc sống sẽ đưa ta đến những đổi thay, chân lý mới cho riêng ta. Những điều ta hy vọng cũng luôn sẵn sàng đón nhận sự phản biện từ ta. Tất cả vì sự phát triển của chính ta.

VÒNG TAY GIỮ CÂN BẰNG

Ôm cây

Cây cối là một trong những tặng vật tuyệt vời của cuộc sống. Vòng đời lặng lẽ, khiêm nhường của cây cho ta không khí trong lành, rễ lọc nước, cành cây vươn xa cho ta bóng mát. Sức sống tự nhiên, mạnh mẽ của cây làm ta thấy bình yên, thấy được nương tựa.

Khi ôm thân cây hay tựa lưng vào gốc cây, ta thấy được nương tựa, gần gũi thiên nhiên như thể ta đang kết nối với nguồn năng lượng của cây. Những kết nối thú vị ấy giúp ta thư giãn, bớt căng thẳng, ngủ ngon hơn. Cây cũng sẽ hấp thụ những năng lượng tiêu cực tiềm ẩn trong ta. Nếu thấy băn khoăn, buồn bã, kiệt sức, căng thẳng, bạn hãy thử ôm thân cây nhé!

Hãy vào rừng, ra vườn, đến công viên để tìm kiếm thân cây nào đó bạn thích ôm. Hãy đứng bên cạnh cây và nhắm mắt. Thư giãn mọi giác quan, đồng thời hít mùi lá cây, vỏ cây. Hãy lắng nghe tiếng cành cây xào xạc. Khi đã thấy thư thái, ta mở mắt, thong thả dạo bộ quanh cây. Hãy cảm nhận năng lượng đặc biệt khi năng lượng từ bạn hòa vào những nguồn năng lượng khác.

Hãy thầm xin phép cây cho ta được chạm vào cây. Nếu cảm nhận được cây đồng ý, ta hãy bắt đầu hít vào năng lượng của cây. Hãy vòng tay ôm cây, úp mặt vào thân cây. Bạn cứ ôm cây bao lâu tùy thích để cảm nhận thớ gỗ sần sùi và sức sống của cây. Hãy thư giãn trong nguồn năng lượng ấy và để nguồn năng lượng ấy nâng đỡ bạn. Có thể bạn sẽ cảm giác như có một dòng năng lượng lan truyền giữa bạn và cây.

Nếu muốn thoải mái hơn, bạn hãy ngồi tựa gốc cây. Những điều kỳ diệu tương tự cũng sẽ xảy ra. Và nếu muốn được an ủi nhiều hơn, bạn có thể dùng cả người ôm quanh thân cây, tựa vào gốc cây hay ngồi trên cành cây. Hãy nhớ cảm ơn cây khi bạn ôm cây nhé!

Vì bạn đã được cây tiếp thêm năng lượng từ chính nguồn năng lượng cây tích lũy qua nhiều năm tháng.

PHÁT TRIỂN THẾ HỆ

Thoát khỏi khuôn khổ gia đình

Nhiều người cho rằng đến độ tuổi trưởng thành nghĩa là ta đã thoát khỏi những khuôn mẫu gia đình cứng nhắc, cố hữu. Song, khi xem xét kỹ lưỡng bản thân, ta sẽ thấy hành động, tư tưởng của ta chính là những điều được bố mẹ, ông bà và các bậc tiền nhân truyền dạy từ thuở bé. Ta thấy mình vô tình lặp lại những khuôn khổ của thế hệ trước như: lo lắng không có cuộc sống đầy đủ, lúng túng khi bày tỏ tình cảm với ai đó…

Sự chuyển giao những lề thói tiêu cực qua các thế hệ trong gia đình là điều khó tránh khỏi. Cũng có thể những khuôn mẫu cố hữu qua bao thế hệ sẽ dần suy yếu, suy giảm ảnh hưởng và bị chấm dứt. Hãy phá vỡ những khuôn phép tiêu cực đã khắc sâu trong ta từ lâu và thay thế chúng bằng tình yêu trong sáng, lòng khoan dung, sự sáng suốt.

Ta buộc phải chấp nhận những nề nếp cố định truyền từ đời này qua đời khác, phản ánh cuộc sống người xưa. Song, ta vẫn có thể tự giải phóng mình khỏi tác động của chúng. Quyết tâm thoát khỏi những nếp sống lạc hậu, ảm đạm của gia đình để truyền đi nguồn năng lượng yêu thương mới mẻ có thể sẽ có tác dụng: một lúc nào đó, bạn chợt nhận ra một số nề nếp cũ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, niềm vui, sự phát triển của bản thân. Hoặc bạn sẽ hiểu ra, muốn thay đổi những nề nếp đã ăn sâu làm hạn chế niềm tin của con người, những hành động phi lý, những tình cảm giả tạo… thì ta phải xem xét lại những giá trị bản thân và nghiêm túc tự hỏi gia đình đã ảnh hưởng đến tính cách ta như thế nào. Chỉ khi hiểu ra những khuôn mẫu cố hữu đã tác động đến mình ra sao, bạn mới có thể thoát ra khỏi chúng.

Muốn thực sự thay đổi, ta phải cho phép mình dám đổi thay. Phá vỡ những khuôn mẫu gia đình không phải là hành động thách thức, phản bội. Điều quan trọng là bạn hoàn toàn tin tưởng vào

bản thân khi xác định những hành vi, niềm tin của bạn sẽ giúp bạn vượt lên trên những khuôn mẫu giá trị vững chắc qua nhiều thế hệ vốn dĩ giới hạn sự phát triển của con người. Nhiều người đã trở thành người tiên phong khi phá vỡ những khuôn phép gia đình tiêu cực. Khi phá vỡ những lề thói cũ, ta sẽ thấy mình mạnh dạn, tự tin thể hiện những cảm xúc, mong muốn cá nhân. Ta cũng sẽ dấn thân trên con đường tìm kiếm hạnh phúc để truyền lại những điều tốt đẹp cho thế hệ sau.

NGỌC TRONG ĐÁ

Những trải nghiệm ta chưa thấu hiểu hết

Có những trải nghiệm ta chưa thấu hiểu hết. Nhưng nếu ta xem xét kỹ lưỡng mọi việc hay sau một khoảng thời gian, ta sẽ thấy nguyên nhân của trải nghiệm ấy tự hé mở. Tất cả sự kiện trong đời ta đều liên quan đến nhau, những gì ta thể hiện trong hiện tại là kết quả của những sự kiện, trải nghiệm trong quá khứ. Rất khó tách rời những sự kiện như những sợi vải đã đan dệt vào nhau để tạo ra thực tế theo ý mình. Những trải nghiệm ta chưa thấu hiểu, những điều ta tiếc nuối cũng giống như điều ta hiểu rõ, đánh giá cao - đều góp phần mang những điều tốt đẹp đến cuộc sống của ta.

Ta rất cần nhớ điều ấy, nhất là những khi thấy mất phương hướng, không biết phải làm gì. Trong hoàn cảnh ấy, ta thường làm theo quán tính và không biết chắc làm thế là đúng hay sai. Kết quả là ta từ bỏ một công việc hay rời khỏi nơi nào đó. Song, sau đó, ta thường gặp được người trở thành tâm giao, có những trải nghiệm làm thay đổi bản thân sâu sắc. Khi thấy các mảnh ghép đời mình không khớp nhau, ta hãy nhớ có thể có một lý do đặc biệt nào đó cho trải nghiệm hiện tại của ta.

Thật vui khi nhìn lại những việc đã qua bằng đôi mắt có thể khám phá "ngọc trong đá". Ví dụ, công việc tạm bợ, chán ngắt trong tòa cao ốc văn phòng đơn điệu đã đưa bạn đến với tình yêu đích thực của đời mình, người bạn cùng phòng khó ưa đã tặng bạn một quyển sách làm thay đổi đời bạn, khoảng thời gian phải ở nơi mình không thích lại giúp bạn hiểu rõ bản thân hơn... Nhớ lại những kỷ niệm cũ có thể làm bừng lên trong bạn niềm tin vào hiện tại. Cuộc sống là một kho báu bí ẩn. Rất có thể bạn đang ngồi trên một kho báu như vậy đấy!

KHO BÁU BÍ MẬT

Cuộc sống từ những góc nhìn khác nhau

Bạn sẽ thấy biển khác nhau khi quan sát từ những vị trí khác nhau: đứng trên bờ, ngồi trong máy bay, bơi giữa biển... Điều này cũng tương tự khi bạn quan sát một ngọn núi. Mỗi sinh vật nhìn thế giới từ một góc độ riêng. Từ cửa sổ nhìn ra, bạn thấy xa xa như có bụi rậm khổng lồ. Nhưng một chú chim non nằm trong tổ sẽ có cái nhìn thân thương với cái cây xanh lá ấy. Trong khi đó, một con bọ sẽ chỉ thấy thân cây to lớn đến mức bò hoài không hết. Dù thực tế là ca ba sinh vật: bạn - chú chim non - con bọ đều cùng nhìn về một cái cây duy nhất.

Điều mà góc nhìn này không thấy được có thể dễ dàng được nhận ra khi nhìn từ góc khác. Vì vậy, để có thể thấy được những điều tuyệt vời trong cuộc sống, bạn hãy sẵn sàng nhìn nhận thực tế từ những góc độ khác nhau. Khi nhìn thế giới theo những góc khác nhau về không gian hay tinh thần, bạn đều sẽ chạm đến các kho báu bí mật. Đây cũng chính là cốt lõi của quá trình khám phá. Ví dụ, khi nhìn thấy nhện, ta thường nghĩ: sinh vật bé nhỏ ấy chỉ biết kéo mạng nhện trong góc phòng tối tăm, ta thấy nhện có vẻ buồn tẻ, đáng sợ, bí ẩn. Nhưng nhìn kỹ một chiếc mạng nhện đan vào những bông tuyết trắng bạc trên cành cây, ta sẽ thấy đó như viên đá quý nhiều màu.

Tùy vào góc nhìn mà bạn có thể thấy có những trải nghiệm trong cuộc sống thật khó hiểu, nguy hiểm, đáng lo ngại, hay thật thú vị và quý giá. Hãy thử nhìn chúng từ những góc độ khác nhau. Hãy thử nép mình vào bãi cỏ và nhìn cuộc sống với góc nhìn của một chú bọ. Hãy thám hiểm căn nhà mình ở như thể bạn là một đứa trẻ. Và nếu có thể, bạn hãy phóng tầm mắt khi ngồi trên máy bay và trải nghiệm thế giới với cái nhìn khái quát. Chỉ cần gập gối, ngồi thấp xuống một chút, có thể giúp bạn quan sát mọi thứ kỹ hơn khi đang tìm vật quý bị mất. Lùi lại một chút có thể giúp bạn

đánh giá tốt hơn vấn đề trước mắt. Bạn sẽ có những trải nghiệm cuộc sống rất khác biệt khi làm được những điều ấy.

HIỆN THỰC HÓA SUY NGHĨ

Cách nhìn sáng tạo

Nếu muốn dùng trí tưởng tượng để làm cuộc sống của mình tốt đẹp hơn và đạt được những mục tiêu, điều quan trọng là bạn phải hiểu rõ mình mong ước điều gì. Bạn hãy bắt đầu từ những việc đơn giản và tuyệt đối không nghi ngờ khả năng thực hiện ước mơ của mình. Hãy ghi nhớ tất cả những chi tiết của mơ ước ấy bằng cách khắc ghi trong tâm trí hay viết ra giấy.

Khi đã hiểu rõ mục tiêu của mình, bạn hãy tạo môi trường thuận lợi để bắt đầu tưởng tượng. Điều quan trọng nhất là thân thể bạn phải hoàn toàn thư giãn để trí tưởng tượng tự do bay bổng. Hãy rũ bỏ mọi căng thẳng, nhắm mắt và thở sâu. Để nhịp sống bản thân chậm lại theo từng hơi thở đến khi bạn thấy hoàn toàn thanh thản. Tưởng tượng mình đạt được điều mình mong muốn. Cảm nhận điều ấy từ hiện tại và tận hưởng bằng mọi giác quan. Hình thức, cảm giác, mùi hương thế nào? Tưởng tượng bất kỳ cảm xúc tuyệt vời nào nảy nở trong tình thế đó. Và hãy nhớ, đây không phải là lúc để những trở ngại cản đường bạn.

Bạn nên thường xuyên tưởng tượng về những khao khát mình đang ấp ủ, có thể là một hay hai lần mỗi ngày. Bạn không nhất thiết phải tưởng tượng lâu mà chỉ cần ít phút tưởng tượng sinh động thôi cũng hiệu quả rồi. Ngoài ra, bạn cũng hãy chủ động hình dung về điều này khi rảnh rỗi vào cuối ngày.

Thường xuyên tưởng tượng về những ước mơ của mình là điều rất ý nghĩa, nhưng bạn cũng hãy biết tin tưởng, đừng cố chấp với những điều có thể thành hiện thực. Nói cách khác, những tưởng tượng của bạn không phải lúc nào cũng nhất quán nhưng bạn đừng để bị ảm ảnh bởi điều này. Khi điều bạn tưởng tượng đã thành hiện thực, hãy nhớ ghi nhận công sức tưởng tượng lúc đầu của mình và cảm ơn cuộc sống đã lắng nghe những khao khát của bạn.

SỰ BIẾN ĐỔI LỚN

Từ hận thù đến yêu thương

Những hận thù đôi khi vô lý và làm khổ sở người nuôi hận thù hơn là người bị hận thù. Ta sẽ rất khó vượt qua cảm xúc tiêu cực này vì càng nung nấu, hận thù càng thêm hằn sâu. Công cụ hữu hiệu nhất để giải tỏa hận thù chính là tình thương. Quyết định từ ghét bỏ sang yêu thương ai đó, một hoàn cảnh nào đó, điều gì đó trong chính bản thân – có thể sẽ tạo ra những thay đổi sâu sắc trong tình cảm, kinh nghiệm sống của mỗi người. Khi biết yêu thương chính những điều ta từng căm ghét, ta sẽ không còn thời gian để nổi giận, ác cảm hay cay đắng, phẫn nộ. Làm được điều này ta sẽ từ bỏ được sự hận thù và chuyển sang quan tâm, yêu thương, bởi lẽ một không gian tràn ngập yêu thương sẽ không có chỗ cho hận thù.

Sẽ không dễ gạt bỏ ác cảm để yêu thương kẻ thù, không dễ tìm thấy những điều tốt đẹp trong hoàn cảnh đau khổ, căng thẳng. Nhưng khi quyết định yêu thương ai đó mà ta từng ghét bỏ, ta sẽ thấy bớt nặng nề hơn, tận hưởng cuộc sống nhiều hơn. Và điều có ý nghĩa hơn nữa là tâm hồn ta thanh thản khi trút bỏ được gánh nặng hận thù.

Dùng tình thương đáp lại hận thù sẽ giúp chuyển hóa năng lượng tiêu cực trong lòng người mang hận thù. Làm được điều đó cũng tức là ta đã tự giúp mình thêm mạnh mẽ, không để cái xấu xâm nhập cuộc sống của mình. Thay vì hạ thấp bản thân để lòng đầy thù hận như đối phương, ta đã cho họ cơ hội vượt lên cảm xúc ấy để đôi bên chan hòa trong yêu thương.

Gandhi từng nói: "Trong cuộc sống, ta hãy tạo ra những thay đổi mà ta mong nhìn thấy". Biết yêu quý điều ta từng căm ghét sẽ làm lan tỏa những điều tốt đẹp, tích cực đến mọi người, góp phần kết nối thế giới. Thay vì làm cho những mâu thuẫn trầm trọng hơn, ta hãy giúp đỡ, quan tâm người khác. Hận thù đáp trả hận thù chỉ

mang lại khổ đau, nhưng yêu thương đáp lại hận thù sẽ tạo ra phúc lành.

MÃI MÃI LÀ CHA MẸ

Tổ ấm đã thay đổi

Khi bắt đầu làm cha mẹ, ta sẽ giữ vai trò ấy đến trọn đời. Bản chất con người cũng thay đổi rõ rệt từ giây phút quan trọng ấy. Song, vai trò của cha mẹ thay đổi theo mỗi giai đoạn phát triển của con trẻ. Khi con đến tuổi tự lập, nhiều bậc cha mẹ thấy tổ ấm trống vắng. Thay vì tự hào đã làm được nhiều điều trong việc nuôi dạy con, thì cha mẹ lại cảm thấy như mất mát điều gì đó, dẫu đó chỉ là con cái rời nhà đến trường mẫu giáo hay trường đại học. Song, khi tiếp cận vấn đề một cách sâu sắc hơn, ta sẽ thấy giai đoạn mới này có thể rất thú vị với các bậc cha mẹ, giúp cha mẹ tìm lại chính mình và xây dựng quan hệ với con cái theo cách mới.

Khi con độc lập hơn trong cuộc sống, cha mẹ cũng sẽ có nhiều thời gian hơn cho bản thân. Vì mải chăm lo, đáp ứng những nhu cầu của con cái, nhiều cha mẹ quên mất họ còn có cuộc sống cá nhân của mình. Khi con cái dần độc lập, cha mẹ sẽ bớt lo âu, buồn phiền, có thời gian nhìn lại bản thân và hạnh phúc với những thành tựu con cái đạt được.

Cách đơn giản nhất để hỗ trợ con trẻ vượt qua những biến cố trong cuộc sống là để chúng tự quyết định, tự lựa chọn tùy theo mức độ trưởng thành của chúng. Khi con vào đại học, cha mẹ có thể làm bạn, làm người tư vấn cho con thay vì làm người duy trì nề nếp gia đình. Khi đứa con nhỏ ngày đầu đến trường hay đứa con lớn ngày đầu đi làm, cha mẹ có thể biến ngày ấy thành ngày đặc biệt để thể hiện sự tự hào về con cái, giúp con hiểu cha mẹ luôn bên cạnh và sẵn sàng hỗ trợ con.

Tổ ấm thưa thớt đi có thể làm các thành viên khác có nhiều cảm xúc. Các em nhỏ có thể thấy bị cô lập, bỏ rơi khi anh chị rời xa tổ ấm. Đây cũng là điều bình thường nhưng nếu được cha mẹ quan tâm nhiều hơn, chúng sẽ an tâm ngay. Vợ chồng khi có nhiều thời gian rảnh nên cùng nhau củng cố tình cảm yêu thương, sự thấu

hiểu. Các thành viên trong gia đình sẽ bớt buồn phiền hơn khi hiểu được tầm quan trọng của giai đoạn mới trong cuộc đời của trẻ.

Cha mẹ càng vui mừng, tôn vinh những giai đoạn biến chuyển của con cái, chúng càng bớt lo lắng. Nếu cha mẹ vừa biết đón nhận những thay đổi trong tổ ấm, vừa yêu thương con cái, họ sẽ nhìn thấy những quan hệ tình cảm sâu sắc, chín muồi đang chờ mình phía trước.

BÊN NHAU

Chia vui với bạn bè

Trực giác thường cho ta biết khi nào những người bạn thân thiết của ta cần một điểm tựa, giúp đỡ hay được lắng nghe một cách thông cảm. Tương tự, khi trải qua những thời điểm ảm đạm, ta mong người khác nâng đỡ ta vượt qua mất mát, bệnh tật... Ý nghĩa chính của hai từ "bạn thân" là luôn có mặt khi bạn cần ta, và quan trọng hơn, ta cùng chia sẻ với bạn những niềm vui, thành tích.

Mỗi người thường chia sẻ niềm vui thăng chức, tốt nghiệp, kết hôn... với những người họ yêu quý, trong đó có bạn bè. Song, đôi khi ta không thể ở bên cạnh bạn và chia sẻ với bạn những điều tốt lành. Có thể ta bận đến mức quên dành thời gian cho việc đó hay đang tập trung giải quyết chuyện cá nhân nên không thể tham dự cuộc vui cùng bạn. Thậm chí, ta xem những giây phút vui vẻ đó là chuyện bình thường và chỉ cần đến với họ lúc họ khó khăn là tốt rồi. Song, như đã nói, một phần ý nghĩa của từ "bạn thân" là có mặt và chia vui với bạn trong những giờ phút tốt đẹp. Thành công, hạnh phúc vẫn có thể làm ta thấy trống vắng khi không có người chia sẻ. Và có ai tốt hơn một người bạn thân để cùng ta tham gia bữa tiệc khải hoàn?

Dành thời gian để chia sẻ những phút giây hạnh phúc của bạn bè là cách tuyệt vời để cho họ thấy họ quan trọng thế nào. Ngoài ra, khi bạn bè muốn ta ở bên cạnh họ trong những niềm vui lớn tức là họ đang tôn vinh chúng ta. Ngược lại, ta cũng mong muốn những người ta yêu quý cùng hát chúc mừng sinh nhật ta, cùng thăm đứa con mới sinh của ta, cùng bật nắp sâm banh khi ta đạt được thành tựu nào đó.

CẢM ƠN CUỘC SỐNG

Thiền định kết nối với ngôi nhà và mặt đất

Ta chăm sóc bạn bè, gia đình cũng giống như ngôi nhà, Đất Mẹ chăm sóc ta. Nhà cửa cho ta nơi trú ngụ, Đất Mẹ hào phóng ban tặng sự sống, đáp ứng nhu cầu vật chất, tinh thần của con người. Đời sống thực vật phong phú của Đất Mẹ nuôi dưỡng chúng ta, ban cho ta không khí, bóng mát. Nước làm dịu cơn khát của ta, vẻ đẹp của nước làm tâm hồn ta xao động.

Song, ta thường nghĩ những nguồn phúc lành tuyệt vời này là đương nhiên phải có. Nhưng bạn hãy hiểu rằng thể hiện lòng biết ơn với những món quà mà ngôi nhà, Đất Mẹ dành cho ta sẽ giúp ta luôn nhớ nguồn gốc tặng phẩm ta được nhận. Mỗi lần cảm ơn cuộc sống, ta sẽ thêm ghi nhớ tầm quan trọng của việc chăm sóc ngôi nhà và Đất Mẹ. Bài thiền định đơn giản và tuyệt vời sau đây sẽ giúp bạn bày tỏ lòng biết ơn của mình. Đầu tiên, hãy tìm nơi yên tĩnh, riêng tư. Ngồi thư giãn, thở sâu đến khi thấy thoải mái, rồi đọc lớn những dòng sau:

"Cảm ơn ngôi nhà đã cho tôi chỗ nương náu ấm áp, an toàn. Cảm ơn đã cho tôi sống trong lòng bạn. Cảm ơn bạn luôn mạnh mẽ, tươi đẹp, bền vững hỗ trợ cho tôi.

Cảm ơn Đất Mẹ về mảnh đất con hiện đang sống và cho phép con lo liệu cuộc sống với Người. Cảm ơn vì đã cho con bước trên đất đai của Người, trồng trọt và cùng chung sống với Người. Cảm ơn Đất Mẹ đã hỗ trợ cho nhà cửa, gia đình của con.

Cảm ơn cây cối, khoáng sản, động vật sống trên mảnh đất mà tôi quản lý. Cảm ơn đã cho tôi thấy vẻ đẹp của các bạn, chia sẻ cuộc sống kỳ diệu, và cho tôi vinh dự được sống với tất cả các bạn trên trái đất này. Cảm ơn sự thông tuệ, niềm vui bạn đã mang lại cho con người.

Tôi tôn vinh tất cả."

Hãy thực hiện bài thiền trên thường xuyên và vào bất kỳ lúc nào bạn đặc biệt cần cảm ơn các phúc lành đã nhận. Mỗi lần thiền định, bạn sẽ tái khẳng định và củng cố kết nối của bạn với tất cả những nhân tố đã bảo vệ, hỗ trợ, nuôi dưỡng bạn.

CẢM NHẬN TỰ NHIÊN

Đẩy lùi cảm xúc

Ta không tránh khỏi việc phải trải qua những lúc khó chịu, phiền muộn trong cuộc sống. Phản ứng đầu tiên của ta thường là xua đuổi chúng. Ta tự nhủ: "Mình không muốn nghĩ về việc này ngay bây giờ. Mình sẽ nghĩ về nó sau" rồi chôn vùi, phủ nhận cảm xúc ấy và bắt đầu quan tâm việc khác.

Những cảm xúc đa dạng mà ta trải nghiệm không tốt cũng không xấu. Chúng chỉ đơn giản là một phần cuộc sống của ta. Ta quyết định không đối mặt với những đau khổ, giận dữ, hay những xúc cảm dữ dội khác để rồi vùi sâu chúng trong lòng ta. Ở đó, những cảm xúc tiêu cực sẽ mãi âm ỉ vì không được giải quyết, không được thể hiện. Chúng sẽ vẫn luôn ngầm tác động đến cách ta nhìn nhận cuộc sống. Thay vì xua đuổi cảm giác đau đớn, ta hãy trải nghiệm những cảm xúc ấy và sau đó tiếp tục hành trình sống.

Ta hãy thể hiện, trải nghiệm một cách an toàn những cảm xúc cũ mà ta từng gạt bỏ. Điều ấy sẽ góp phần làm phong phú kinh nghiệm sống của ta. Có thể bạn cho rằng dành thời gian để gặm nhấm vết thương cũ mà mình từng né tránh là điều ngớ ngẩn. Nhưng hãy cứ tin đây là một trải nghiệm rất có lợi.

Hãy chọn thời điểm bạn ở một mình và tìm một nơi an toàn. Điều quan trọng là bạn thấy an tâm, thoải mái khi ở nơi ấy. Hãy hồi tưởng tình huống tạo nên cảm xúc mà bạn đang gắng xua đuổi. Bạn nên sống lại trải nghiệm ấy bằng cách đọc nhật ký hay hồi tưởng quá khứ.

Một khi đã sống lại cảm xúc lâu nay bạn chối bỏ, bạn hãy tự trải nghiệm nó, cố gắng đừng phán xét bản thân. Nếu cần, cứ khóc, cứ bày tỏ lòng mình... Tuyệt đối đừng ngăn dòng cảm xúc. Hãy thẳng thắn đón nhận bất kỳ suy nghĩ nào trong thời điểm ấy. Khi đã giải tỏa cảm xúc chôn tận đáy lòng, bạn sẽ thấy mình thoát

khỏi trải nghiệm đau buồn gắn liền với cảm xúc đó.

Khi ta trực tiếp giải quyết những cảm xúc chất chứa trong lòng, cảm xúc ấy sẽ qua đi thay vì cứ mãi bị dồn nén, trở thành rào cản tâm lý, thậm chí gây bệnh cho ta. Thừa nhận thay vì xua đuổi cảm xúc luôn giúp bạn khỏe mạnh, giữ mối liên hệ tốt với cảm xúc bản thân.

HÀN GẮN QUÁ KHỨ

Bài thiền "lửa"

Mỗi chúng ta đều có những vấn đề tình cảm chưa được giải quyết và cứ mãi làm tâm hồn day dứt. Không phải lúc nào ta cũng nói hay hành động đúng, và dường như ta không thể hàn gắn mối bất hòa trong quá khứ, nhất là khi người liên quan không hưởng ứng hay đã qua đời.

Bài thiền "lửa" sau đây sẽ giúp giảm bớt đau khổ, hàn gắn quan hệ trong quá khứ, hiện tại hay xử lý vấn đề chưa được giải quyết giữa các cá nhân. Với bài tập này, ta có thể tìm được sự hòa giải, tha thứ, xóa bỏ gánh nặng tinh thần và nỗi đau tình cảm âm ỉ trong lòng.

Trong bài thiền định này, bạn nên nhờ một người có giọng nói dễ nghe đọc to các hướng dẫn. Còn nếu thích thiền định một mình, bạn có thể tự thu âm rồi phát ra khi đã sẵn sàng bắt đầu.

Đầu tiên, tìm một không gian yên tĩnh, thư giãn. Cần giữ lưng càng thẳng càng tốt bằng cách nằm trên mặt phẳng hay ngồi thẳng lưng trên ghế. Thở sâu, thả lỏng cơ thể và tâm trí.

Khi đã đạt đến trạng thái thư giãn hoàn toàn, ta hình dung về nơi mình thấy an toàn nhất. Nơi đó không nhất thiết phải có thật, có thể là một hoang đảo, bãi biển nhiệt đới, thánh địa trên núi, phòng ngủ riêng. Hãy dành thời gian để thật sự cảm nhận, trải nghiệm nơi mình thấy an toàn. Hít vào không khí miền đất ấy, lắng nghe âm thanh, cảm nhận mặt đất dưới chân mình.

Khi thư giãn trong môi trường ấy, ta hình dung có một con đường. Ta nhìn và ngóng chừng người mình muốn hòa giải sẽ tìm đến. Hãy để họ đi tự nhiên, khi đã thấy rõ hình ảnh họ, ta hỏi người bạn của mình đã sẵn lòng chữa trị cho mình không. Nếu họ trả lời: "Có", ta hãy xem lại bản thân mình trước. Ta bao nhiêu tuổi? Mặc

trang phục thế nào? Còn người kia bao nhiêu tuổi? Trông như thế nào?

Tiếp theo, ta hình dung có một đống lửa, ở bất kỳ dạng nào: lửa trại, lửa nghi thức, lửa đốt rác... Khi bắt đầu hàn gắn, hãy ném hành trang của mình vào lửa và cầu xin sự tha thứ hay kết thúc những gì ta đang tìm kiếm. Bạn có thể bước vào lửa nếu muốn. Ngọn lửa ấy sẽ không làm hại bạn. Hãy ném vào lửa những điều bạn không còn mong muốn cho bản thân hay người đồng hành. Khi làm điều đó, có thể bạn sẽ thấy thân nhiệt tăng lên hay người run rẩy. Điều này cũng rất bình thường. Hãy ở bên người đồng hành của bạn bao lâu tùy thích.

Khi xong việc, ta để người khách ấy trở về bằng con đường họ đã đến. Còn bạn cứ ở đó bao lâu tùy thích. Khi đã thấy thoải mái, bạn hãy mở mắt và sẽ nhận thấy một điều tuyệt vời: bạn đã quẳng được một gánh nặng to lớn.

HÀNH ĐỘNG KHÔNG NÓI HẾT TÍNH CÁCH CON NGƯỜI

Không có quyết định nào sai

Lối sống thường quy định đặc điểm, tính cách của ta. Ta định nghĩa bản thân qua vai trò ta đảm nhận, hành động ta làm, sự trì trệ, chiến thắng ta đạt được, cách ta quan niệm về thất bại… Ta thường đánh giá bản thân theo những quyết định không mang lại kết quả như mong đợi. Cũng vì vậy mà những quyết định này tự nhiên bị quy chụp là sai lầm. Cảm giác thất vọng, xấu hổ khi phạm phải điều mình cho là sai cứ mãi âm ỉ đến mức chi phối tính cách ta. Ta thường cho mình thiếu năng lực nên mới có những lựa chọn đáng xấu hổ.

Song, những lựa chọn này không nói lên hết bản chất đích thực của bạn. Chính bản chất của bạn mới tạo nên tính độc đáo duy nhất của bạn. Dù tất cả quyết định đều góp phần tạo nên những trải nghiệm và sự phát triển cá nhân, nhưng chúng vẫn độc lập với cái tôi của bạn. Những quyết định không đem lại kết quả như dự đoán chắc chắn không thể hiện tính cách của bạn. Tuy nhiên, chúng có thể làm bạn nhận thức tiêu cực và suy giảm niềm tin vào bản thân.

Ta có thể tránh điều này bằng cách khẳng định những quyết định không mang lại kết quả như ý chỉ là một trải nghiệm, lần sau ta có thể chọn cách khác. Hãy cố gắng đừng chìm đắm quá lâu trong quá khứ, đừng mãi nghiền ngẫm điều gì đã dẫn đến quyết định đó. Thay vì vậy, ta nên thích nghi hoàn cảnh mới, xem xét cách mình có thể vận dụng trí thông minh, nội lực, trực giác để tiến lên thành công. Ta không hẳn né tránh suy nghĩ về những chọn lựa của mình nhưng hãy suy ngẫm về kết quả của những quyết định từ góc độ lý trí hơn là cảm xúc. Hãy cố hiểu tại sao ta đã chọn lựa như vậy. Hãy tha thứ cho bản thân và tiếp tục tiến lên.

Lỗi lầm khi được nhận thức sẽ trở thành kinh nghiệm quý báu. Đó cũng chính là món quà ta nhận được trong quá trình phát triển của bản thân. Bạn không phải là người xấu. Những quyết định của bạn không nói lên mọi điều về bạn. Và bạn đơn giản là một con người.

LỜI NÓI THỂ HIỆN CON NGƯỜI

Sức mạnh của ngôn từ

Ngôn từ có sức mạnh to lớn và hoàn toàn có thể làm tổn thương người khác. Mong rằng bạn có thể kiềm chế để không nói những lời làm tổn thương ai đó. Khi ý thức được sức mạnh tiềm ẩn trong mỗi lời nói, ta sẽ tiến xa hơn trên con đường giác ngộ.

Khi có ý thức trong quá trình giao tiếp, ta sẽ tạo ra những thay đổi tích cực. Thật vậy, cuộc sống có thể biến chuyển theo hướng tốt đẹp hơn khi ta nhận thức sâu sắc những điều ta nói. Ví dụ, nếu bạn thất vọng về bản thân và than thở: "Tôi béo, vụng về, không được lòng mọi người", thì chắc chắn bạn sẽ cảm thấy như vậy. Ngược lại, khi bạn suy nghĩ tích cực: "Tôi khỏe mạnh, thân thiện với mọi người, thích chơi thể thao", bạn sẽ thấy tự tin hơn và mong muốn trau dồi thêm những phẩm chất đáng ngưỡng mộ đó.

Khi giao tiếp với người khác, việc giữ thái độ tự tin và ý thức lời nói của mình đều quan trọng như nhau. Chúng ta thường thấy mệt mỏi khi ở gần người hay than phiền, lắm chuyện. Ta thường thích những người vui vẻ, biết nói những lời khen hài hước làm ta bật cười.

Khi trò chuyện, bạn cần nhận thức về những lời đã nói và cả những gì sắp nói. Hãy nói thật để thể hiện đúng lòng mình và cảm nhận lời nói ấy. Cố gắng nhận thức thấu đáo những gì bạn đang nói và tác động của chúng đến người đối diện. Làm được điều này sẽ giúp bạn hạn chế khả năng làm tổn thương ai đó bằng lời nói.

PHẢN ÁNH THẾ GIỚI

Con người là một phần của tạo hóa

Tạo hóa là tấm gương luôn truyền cảm hứng và nhắc ta nhớ con người luôn thuộc về thế giới. Ta dễ dàng nhận thấy kiểu sống của ta và những yếu tố còn lại trong tự nhiên đều giống nhau. Ta nghe thấy sự đồng điệu này từ cây cối, động vật, hành tinh... Những nguyên tắc sống của ta cũng giống như nguyên tắc của cây cối, núi non, mây trời, chim muông...

Con người bắt đầu sự sống trong tử cung của mẹ, lớn dần như một nụ hoa. Ta có thể chiêm nghiệm cuộc đời mình chỉ qua nụ hoa nhỏ ấy. Khi rời tử cung mẹ, ta từ từ lớn lên như nụ hoa mở cánh. Lúc khai hoa nở nhụy, hoa thu hút biết bao ong bướm tìm đến và bao ánh mắt chiêm ngưỡng. Khi cánh hoa bắt đầu phai màu, dần tàn úa là dấu hiệu vòng đời hoa sắp kết thúc. Hoa thôi không phát triển, từ từ cong rũ và trở về với đất. Cũng như đóa hoa, ta để lại hạt giống cho đời sau bằng hình hài con trẻ và những gì ta cống hiến cho đời. Những điều này vẫn tiếp tục phát triển dẫu ta đã ra đi mãi mãi. Tái sinh là một phần tất yếu trong cuộc sống của chúng ta, cái chết chỉ là một phần trong chu kỳ đó.

Bạn sẽ nhận thấy rất nhiều kết nối và thấu hiểu nhiều điều sâu sắc khi quan sát xung quanh. Hãy chú ý sự thay đổi các sắc thái tâm trạng như bầu trời chuyển từ xanh nhạt sang xám xịt u ám. Suy nghĩ của bạn cũng như những đám mây: xuất hiện, thay đổi hình dạng, lững lờ trôi, biến mất không dấu vết. Cơn mưa gột rửa đất trời cũng như những cảm xúc khi được giải tỏa sẽ làm thanh sạch tâm hồn bạn. Bầu trời là sự nhận thức vĩnh viễn, không bao giờ thay đổi dẫu bao biến động. Hãy để sự trường tồn ấy phản chiếu đến bạn, để bạn nhận ra sự vĩnh cửu của riêng mình.

Khi đi qua thế giới này, bạn hãy đi tìm những ẩn dụ cuộc sống dành cho mình và kết nối tự nhiên với chúng. Hãy làm phong phú những trải nghiệm sống của mình để bạn thấu hiểu sự bí ẩn, sâu

sắc của cuộc sống.

ĐỨNG NÚI NÀY TRÔNG NÚI NỌ

Vui với điều bạn có

Không ai trong cuộc đời này không tìm kiếm niềm vui và hạnh phúc. Song, ta thường nghĩ hạnh phúc là có một công việc hoàn hảo, dùng hàng hiệu, giảm cân, có địa vị... Mải tập trung tâm trí vào những điều ta không thể có hay không phù hợp với ta sẽ chỉ làm ta bất hạnh trong hành trình đi tìm nguồn cội của hạnh phúc.

Chúng ta dễ sa vào những khao khát vật chất mà phớt lờ những cội nguồn niềm vui vốn hiện hữu trong đời. Ngạn ngữ phương Tây có câu: "Bãi cỏ của nhà hàng xóm luôn xanh tươi hơn của nhà mình". Khi không còn so bì bản thân, tài sản với người khác, ta mới nhận ra người láng giềng lại thấy bãi cỏ nhà bạn đẹp hơn, cuộc sống bạn tốt hơn họ. Vì vậy, ta sẽ thật sự mãn nguyện với cuộc sống khi biết sống cho giây phút hiện tại, biết tận hưởng những gì mình đang có.

Điều này bắt đầu từ việc ta thừa nhận những điều mình có. Hãy liệt kê 100 lý do ta phải cảm ơn trong cuộc sống, dù đó là những điều tưởng như rất nhỏ nhặt. Cảm xúc xuất phát từ tầm nhìn, vì vậy hãy cố gắng hình dung tình huống minh họa tầm quan trọng của lý do ấy và phát huy tầm nhìn của bạn. Niềm vui và sự thỏa mãn phải đến từ nội tâm. Nhiều người thành thật cảm nhận rằng có được công việc tốt, tiền bạc dồi dào, tủ quần áo mới... sẽ làm mình thấy hạnh phúc. Nhưng khi đạt được mục tiêu rồi, họ vẫn chưa có cảm xúc ấy. Chấp nhận tình hình hiện tại thay vì tiêu hao năng lượng vào việc suy nghĩ tiêu cực sẽ giúp bạn vượt qua trở ngại và tự nhiên thay đổi. Càng cảm thấy hạnh phúc, bạn càng có thể đạt được những thay đổi tích cực đáng kể.

Khi ta mở lòng đón nhận những điều tuyệt vời đã đến trong đời mình, ta sẽ không còn mặc cảm bất hạnh vì những gì ta không có. Vui vẻ, hạnh phúc là một trạng thái tinh thần, vì vậy, bạn đừng

mải trăn trở, day dứt vì những điều có thể hoặc không thể xảy ra.

NGĂN NẮP

Tạo năng lượng cho nơi ở

Ta có thể thấy thoải mái hay khó chịu khi bước vào một căn phòng, cao ốc hay ngôi nhà nào đó. Ta có thể nghĩ những cảm giác ấy do môi trường xung quanh tạo ra. Một nơi sạch sẽ, thoáng đãng, thiết kế nội thất đẹp, trưng bày các tác phẩm nghệ thuật thú vị… rõ ràng hấp dẫn hơn một căn phòng bề bộn, tối tăm. Thực ra, ta đang có phản ứng không chỉ với môi trường vật chất xung quanh. Về trực giác, con người chịu ảnh hưởng của năng lượng nơi họ đến.

Điều này giải thích tại sao một không gian khoáng đãng có giá trị rất lớn, đặc biệt là ở nhà riêng. Để đạt được điều này không đơn thuần là bạn dọn dẹp nhà cửa vào dịp Tết, thu dọn đồ linh tinh… mà còn là giải phóng ngôi nhà thoát khỏi năng lượng cũ. Điều này đặc biệt quan trọng khi trong nhà có xung đột hay có người bệnh. Bạn sẽ cảm nhận được sự khác biệt ngay sau khi dọn dẹp sạch sẽ nhà cửa. Thậm chí, bạn sẽ thấy quan hệ tình cảm, tài chính, sức khỏe được cải thiện.

Bạn nên làm sạch không gian sống theo từng bước. Một số bước sẽ hơi phức tạp nhưng điều quan trọng là xuất phát từ thiện chí của bạn. Hãy bắt đầu bằng việc dọn vệ sinh sạch sẽ, bỏ đi những thứ không cần thiết. Bạn định tạo nên một ngôi nhà như thế nào? Một không gian tĩnh lặng, thư giãn hay luôn ấm áp và đầy ắp tiếng cười? Càng hiểu rõ kỳ vọng của bản thân, ta càng dễ thực hiện ngôi nhà mơ ước của mình.

Dọn dẹp từ phòng này sang phòng khác, ta sẽ cảm nhận năng lượng trong khắp căn nhà. Khi thấy một số nơi tù đọng hơn nơi khác, ta biết mình cần dành nhiều thời gian, công sức hơn cho chúng. Ta cũng có thể đánh trống, vỗ tay, rung chuông hay đốt nhang thơm khắp nhà, để mùi hương len vào mọi ngóc ngách.

Sau đây là các bước giúp ta nhanh chóng điều chỉnh năng lượng trong nhà mình:

1. Đầu tiên, hãy dọn vệ sinh sạch sẽ.

2. Làm cho ngôi nhà bạn tràn ngập ánh nắng, không khí trong lành. Bạn cũng có thể để cây cảnh trong nhà (nhớ tưới nước, chăm sóc cho chúng tươi tốt).

3. Treo chuông gió ở những nơi có ám khí nặng nề.

Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy bản thân và căn nhà được đón nhận những cảm giác tốt đẹp hơn rất nhiều.

TỰ DO THẬT SỰ

Biết bỏ qua

Bạn sẽ cảm thấy tự do thật sự khi biết bỏ qua những việc không cần thiết. Đó là khi cuộc sống ta được giải thoát khỏi những điều vướng bận. Ví dụ như có quá nhiều của cải vật chất, những cảm xúc không có giá trị, thói quen không có lợi cho sức khỏe, niềm tin cũ kỹ, những người làm ta hao tổn sinh lực... Tất cả những việc này và bao điều khác nữa có thể làm trĩu nặng tâm hồn ta. Thỉnh thoảng, ta nên "dọn sạch" ngăn tủ tâm hồn theo nghĩa đen lẫn nghĩa bóng.

Cũng như cành khô cần được cắt tỉa, rắn cần lột da..., ta nên bỏ qua những gì không còn ý nghĩa, thích hợp với mình để có chỗ cho cái mới, cái quan trọng trong hiện tại. Song, xã hội con người vốn mang tính chiếm hữu. Theo thói quen hay vì lo ngại thiếu thốn, ta thường cố cất giữ của cải, cảm xúc, các mối quan hệ... Bài học cốt lõi của việc bỏ qua những gì không cần thiết là tin tưởng vào sự phát triển. Ta phải tin rằng cây sẽ đâm cành mới, tế bào mới sẽ thay tế bào cũ. Càng sẵn sàng bỏ qua cái cũ, ta càng dễ dàng đón nhận cái mới. Khi không còn vướng bận bất cứ điều gì, ta mới thấy mình có tất cả.

Thật ra ta không sở hữu gì cả, kể cả con người. Chồng, vợ, người yêu, con cái... đều không thật sự là "của ta". Dẫu ta đứng tên sở hữu nhà cửa, xe cộ... thì những tài sản ấy vẫn có thể biến mất trong khoảnh khắc vì thiên tai, tai nạn, khó khăn tài chính. Người Mỹ bản xứ không thể chia sẻ quan niệm với người châu Âu về chiếm hữu đất đai, vì với họ, điều đó chẳng khác gì đòi sở hữu bầu trời. Họ quan niệm, mọi thứ đều thuộc về vũ trụ, kể cả con người. Khi xem lại cách ta suy nghĩ về việc sở hữu, ta sẽ dễ dàng bỏ qua nhiều thứ. Ta cũng sẽ không còn thấy nặng nề vì trách nhiệm cất giữ điều gì đó.

Hãy xem lại những gì quý giá với bạn (ví dụ như một công việc

nhiều người thèm muốn) và nhớ lại cảm giác khao khát ngày xưa. Ta không nhất thiết loại trừ chúng theo ý nghĩa vật chất nhưng ta sẽ thật sự thấy tự do khi biết cho qua những ràng buộc vật chất, các mối quan hệ…

ĐI ĐÚNG HƯỚNG

Công cụ giúp cân bằng cuộc sống

Hành trình trau dồi bản thân không bao giờ có điểm kết thúc. Vì vậy, ta cần trang bị những công cụ hữu ích để hỗ trợ ta cải tiến cuộc sống mỗi ngày. Mỗi khi có nhu cầu thay đổi hay bất cứ điều gì, ta hãy sử dụng các công cụ phù hợp với từng hoàn cảnh. Dưới đây là một số công cụ.

- Mỗi ngày, tự hỏi mình có thể phụng sự cuộc sống thế nào. Mỗi người đều quan hệ mật thiết với vạn vật. Khi có những dự định tích cực, bạn sẽ tự nhiên gặt hái được những trải nghiệm sống phong phú. Thay vì chờ cơ hội được phục vụ cuộc sống đến với mình, ta hãy tự hỏi ta có thể hỗ trợ cuộc sống thế nào. Mỗi buổi sáng thức giấc hay khi thiền định, ta nên trả lời điều này. Chắc chắn cuộc sống sẽ không đòi hỏi những gì vượt quá khả năng cống hiến của bạn.

- Hãy nấu ăn với thiện chí và cầu phúc cho các món ăn. Sức khỏe, tinh thần liên quan mật thiết với những gì bạn ăn. Nghệ thuật nấu ăn bao gồm chuẩn bị thức ăn kỹ lưỡng và truyền năng lượng tích cực vào món ăn. Một yếu tố giúp tạo ra sinh lực là thể hiện lòng trân trọng, thương yêu khi dồn hết tâm trí vào việc pha chế, chuẩn bị món ăn. Hãy nói một lời chúc phúc giản dị trong các bữa ăn để củng cố sự kết nối của bạn với cuộc sống.

- Hãy hành động vì người khác. Tình thương không vụ lợi là những hành động thể hiện lòng tốt tự giác, vô điều kiện với tất cả mọi người. Đối xử tốt với mọi người sẽ làm cho cuộc đời bạn và những người khác thêm thú vị, toại nguyện.

- Mỗi ngày, dành ít thời gian giữ cân bằng cho bản thân. Dù trong giây phút khó khăn hay tĩnh lặng, bạn cũng hãy nhớ dành chút thời gian hướng đến nội tâm. Hãy chú ý đến cơ thể, nếu trong lòng bạn đang kìm nén căng thẳng thì hãy cố gắng cho qua. Thở

sâu, nhắm mắt, thiền định trong thời gian ngắn. Giúp bản thân ổn định, tăng cường sức mạnh bằng năng lượng cuộc sống. Khi đã tìm được bến đỗ tĩnh lặng cho tâm hồn, ta mở mắt, bày tỏ lòng biết ơn và tiếp tục ngày mới.

- Hãy dành thời gian tận hưởng niềm vui sum họp với mọi người. Tình bằng hữu luôn là một trải nghiệm sống vui vẻ, thú vị. Ngày nay, nhiều người xao lãng điều này vì cuộc sống quá bận rộn. Hãy dành chút thời gian bên bạn thân để cùng chia sẻ những mối quan tâm chung. Hãy nhớ rằng khi được chia sẻ, niềm vui sẽ nhân lên và nỗi buồn sẽ vơi bớt.

MẤT BÌNH TĨNH

Cố gắng tự chủ

Đôi lúc ta thấy rất bực mình vì việc gì đó. Ta có thể căng thẳng đến mức tưởng như sắp mất trí vì xung quanh không ai cùng quan niệm với ta. Cắt đứt một quan hệ trọng đại hay bắt đầu giai đoạn mới trong cuộc sống… đều có thể khiến ta thấy mọi việc rối tinh lên.

Điều này luôn tái diễn trong cuộc sống và làm tinh thần ta không ổn định. Những biểu hiện của tình trạng này như ta quên chỗ cất chìa khóa xe, nghi ngờ mình có nhìn nhận sự việc rõ ràng không trong khi mọi người dường như nghĩ ngược lại. Bí quyết chung của nhiều người để vượt qua những thời khắc ấy là lùi lại, thở sâu, lấy lại bình tĩnh. Sau đó mới quyết định làm gì tiếp theo.

Đi đâu đó nghỉ ngơi cũng sẽ rất hiệu quả. Một ngày không vướng bận với những điều làm ta bực tức, ta sẽ thấy đầu óc sáng suốt trở lại một cách kỳ diệu. Nói chuyện với một người bạn khách quan cũng hiệu quả không kém. Ta sẽ bắt đầu nhận ra điều gì làm ta mất ổn định trong tình huống hiện tại và bắt đầu thay đổi từ đó.

Khi gặp chuyện rất khó chịu, ta nên nhờ các chuyên gia giúp đỡ. Gặp người có kiến thức về tâm lý sẽ giúp ta thấy bớt cô đơn, thấy vững tâm hơn. Bác sĩ trị liệu hay chuyên gia tâm lý sẽ chỉ cho ta cách làm cho tâm trí lành mạnh trở lại để thực hiện những thay đổi cần thiết. Họ cũng sẽ giúp ta thấy lại bản chất nhân hậu của mình, để hiểu rằng thật ra ta vẫn bình thường.

Ẩn chứa trong cảm giác bực bội là tiếng gọi thức tỉnh để nhận ra ta đang mất cân bằng. Hãy tin rằng ta có khả năng tạo ra cuộc sống lành mạnh, bình yên cho bản thân. Ta cũng đừng quên rằng ai cũng từng có lúc tưởng mình đã mất trí. Ta xứng đáng được cuộc sống hỗ trợ phát triển. Từ bây giờ, hãy cố gắng làm những việc giúp ta thăng bằng tốt hơn và bớt bực bội.

NUÔI DƯỠNG SỰ PHÁT TRIỂN

Điểm tự tinh thần

Trọng trách cao quý của bố mẹ là chuẩn bị cho con cái vào đời. Vì vậy, một trong những tặng phẩm ý nghĩa nhất dành cho con là ý thức về cái tôi. Hãy giúp con nuôi dưỡng tình yêu, biết chấp nhận bản thân, các mối quan hệ với cuộc sống - đó là hành trang cho con vào đời - nhất là khi đường đời vốn lắm chông gai. Hãy bày tỏ tình yêu dành cho con, nuôi dưỡng lòng trắc ẩn, dạy con biết chấp nhận, khuyến khích con cởi mở tâm hồn… để con trẻ khám phá ý nghĩa thiêng liêng từ nội tâm của chính mình.

Tình yêu là động lực của điều ấy. Hãy giúp con luôn có cảm giác được yêu thương khi con trò chuyện, tiếp xúc với bố mẹ. Hãy dành cho con những cái ôm, những nụ hôn ấm áp. Hãy cứ yêu thương con như vậy dẫu chúng đã trưởng thành.

Hãy khuyến khích con thể hiện tình yêu thương với người thân, bạn bè và tất cả mọi người. Hãy giúp con hiểu sợi dây kết nối giữa con với người khác, với động thực vật, trái đất, và cả với các vì sao. Những người thấu hiểu điều này thường biết cảm thông với người khác, ít bị căm ghét và tổn thương hơn.

Hãy giúp con trau dồi ý thức trách nhiệm để con biết cống hiến cho trái đất, cho cuộc sống. Hãy dạy chúng lòng tri ân để hiểu rằng được chiêm ngưỡng cầu vồng sau cơn mưa cũng tuyệt vời như nhận được món đồ chơi từ cha mẹ. Hãy khuyến khích con thể hiện lòng biết ơn khi được giúp đỡ (dẫu là việc nhỏ nhặt), biết cảm ơn những phúc lành trong cả lúc đối mặt với thử thách của cuộc sống.

Khi thay đổi tầm nhìn, ta sẽ dễ dàng vượt qua khó khăn. Hãy truyền thụ cho con tính kỷ luật bằng cách tập yoga, võ thuật, cầu nguyện, thiền định, nghe nhạc, thưởng thức nghệ thuật… Biết tập trung, cân bằng cuộc sống là cách tốt nhất để hiểu rõ bản thân và

giữ gìn sự kết nối với những điều thiêng liêng. Đứa trẻ có ý thức mạnh mẽ về bản thân có thể có lựa chọn khôn ngoan hơn, quan hệ tích cực với người khác và tránh những hành vi có hại. Hãy giao tiếp thường xuyên với con, ví dụ như cả gia đình quây quần bên nhau ít nhất mỗi tuần một lần.

Ngoài ra, ta cũng cần bao dung khi con thất bại. Điều đó sẽ giúp con hiểu những sai lầm có thể giúp con học hỏi nhiều điều và trên đời này không có ai hoàn hảo, kể cả cha mẹ mình. Vì vậy, cha mẹ nên có mặt khi con vấp ngã để động viên con đứng dậy và tiến lên.

MỌI VIỆC BẮT ĐẦU TỪ BẠN

Biết yêu thương bản thân

Có lẽ nhiều người biết câu nói này: "Muốn hiểu tình yêu thực sự, trước tiên phải yêu thương bản thân". Yêu quý bản thân là yếu tố quan trọng để trở thành người khỏe mạnh. Chúng ta đều là con của cuộc sống, được tạo ra bởi tình yêu thương. Ta chào đón, quan tâm người khác, vạn vật, tự nhiên... - những điều chung nguồn gốc với ta. Ta cũng xứng đáng với tình yêu của riêng mình. Nâng niu, tôn vinh, chấp nhận bản thân tức là tôn vinh cuộc sống đã tạo ra mình.

Yêu thương bản thân tức là hoàn toàn chấp nhận, thấy được ưu khuyết điểm của mình. Nhưng điều đó không có nghĩa ta xem mình là trung tâm của vũ trụ và không quan tâm đến ai khác. Thái độ đó do cảm giác bất an và không hiểu rõ bản thân gây ra.

Tình yêu bản thân đích thực giúp ta không đầu hàng trước những mưu cầu ích kỷ. Vì nếu thực sự yêu quý bản thân, ta biết mình không cần phải có bề ngoài xinh đẹp, tài năng hay có nhiều của cải quý giá. Khi yêu thương bản thân, ta cũng sẽ yêu thương người khác chân thành mà không sợ bị tổn thương, lợi dụng. Ta coi trọng bản thân và không để ai lợi dụng mình. Khi thấy an tâm về tình yêu dành cho chính mình, người khác cũng sẽ tự nhiên quý mến ta.

Muốn yêu thương bản thân, ta hãy xử sự với ta như với người ta quan tâm. Tốt với bản thân, dành cho bản thân tất cả những gì cần thiết để được hạnh phúc, khỏe mạnh. Hãy làm điều mình thích để được tận hưởng những khoảng thời gian vui vẻ. Hãy ăn uống tốt và chăm sóc cơ thể. Hãy tự nhủ những điều tốt đẹp về mình - khen ngợi, ca tụng bản thân như với bạn bè, người thân, người yêu. Động viên bản thân khi có cảm giác suy sụp.

Và điều quan trọng nhất là bạn hãy nói những lời ai cũng thích

nghe. Hãy soi gương và tự nhủ: "Tôi yêu bạn". Điều này có thể khó làm nhưng sẽ giúp bạn đón nhận và yêu thương bản thân. Thoạt đầu, bạn thấy không tự nhiên khi làm điều này nhưng rồi bạn vẫn sẽ làm được. Thậm chí, dù không cảm nhận nguồn năng lượng yêu thương ngay đi nữa thì hãy cứ tiếp tục làm điều đó. Hãy yêu bản thân để bạn biết thế nào là thực sự yêu thương người khác và được yêu.

SỰ GIÚP ĐỠ LẶNG LẼ

Người thầy tinh thần

Đôi khi, ta linh cảm có ai đó đang ở gần ta, an ủi, nâng đỡ ta khi ta cần, dù thực tế không phải vậy. Đôi lúc ta lúng túng trước một quyết định quan trọng, ta bất chợt nhìn thấy một tranh vẽ, nghe một bài hát trên radio… và thấy mình được dẫn dắt đến lựa chọn đúng.

Luôn có một người thầy tinh thần lặng lẽ chờ đợi để giúp đỡ mỗi khi ta cần. Khác với thiên sứ theo dõi và bảo vệ, người thầy tinh thần là cách gọi hàm ý các thực thể dẫn dắt ta trên con đường tinh thần. Thông thường, họ đã đi qua cuộc đời này và hiện đang ở một nơi khác nhưng luôn đến với ta để chia sẻ kiến thức và sự thông tuệ.

Người thầy tinh thần tồn tại ở nhiều dạng. Ví dụ như người bạn "tưởng tượng" của con trẻ. Đó là bạn chơi muôn thuở, luôn có mặt và bầu bạn với trẻ, nhất là khi bé cô đơn, sợ hãi, tức giận. Chỉ cần ta biết cởi mở đón nhận sự hiện diện của họ một cách vô tư, họ sẽ hỗ trợ ta.

Ta có thể thỉnh cầu người thầy tinh thần đến với ta bằng cách thiền định hay đơn giản là thầm mong đợi họ. Người ấy ít khi đường đột bước vào đời ta nếu ta không thỉnh cầu. Song, cũng có lúc họ gây chú ý với ta, đặc biệt trong những tình huống cần thiết. Đôi lúc, nếu là người thân yêu từng bên ta, họ sẽ gởi đến ta mùi hương họ ưa thích hay loại gia vị nấu ăn họ thường dùng. Họ cũng dùng âm thanh để làm ta chú ý, ví dụ như tiếng chuông, giai điệu nào đó len vào tâm trí ta…

Khi ta biết lắng nghe, người thầy tinh thần sẽ có nhiều điều gởi gắm đến ta. Họ đến để giúp ta học hỏi, giúp ta thông tuệ như họ - vì ngày nào đó chính ta cũng sẽ là người thầy tinh thần.

NƠI TRÚ ẨN ẤM ÁP

Bạn thân

Khi trưởng thành, nhiều người may mắn gặp được ít nhất một người tâm giao. Dù giữ nguyên hay thường xuyên thay đổi hoàn cảnh sống, ta vẫn có thể may mắn có nhiều bạn bè. Bạn thân thường là người ta quen từ thuở bé và gắn bó chân tình với ta suốt đời. Người ấy sẽ lớn lên, già đi nhưng bản chất tình bạn thì không thay đổi: bạn là nơi trú ẩn ấm áp của ta, là người mà ta có thể thoải mái bộc bạch lòng mình, chia sẻ với ta những bí mật thầm kín nhất, là nơi ta tựa vào khi mỏi mệt, sẻ chia với ta những niềm vui. Bạn cũng là nơi ta được chào đón để cho và nhận món quà quý giá nhất: tình yêu thương.

Quan hệ bạn bè dù là thân thiết nhất thì vẫn có va chạm. Một trong những minh chứng của tình bạn vững bền là khả năng vượt qua những biến động, vẹn nguyên trước mọi thay đổi. Bạn tâm giao là người luôn cố gắng thương yêu ta trong mọi biến cố, và họ cũng được đền đáp như vậy. Họ luôn tìm cách đón nhận, trân trọng sự khác biệt giữa đôi bên và giúp đỡ, yêu thương nhau trong mọi hoàn cảnh. Họ luôn để đôi bên được thể hiện đúng bản chất trong mọi thời điểm. Bạn thân đôi khi như người ruột thịt của ta. Ta tin rằng ta và bạn luôn ở bên nhau dù đường đời đưa mỗi người đi đâu chăng nữa.

Bạn thân có thể gọi điện cho ta mỗi ngày hoặc cả năm không nói chuyện với ta. Nhưng bạn vẫn hiểu tình cảm giữa ta và bạn luôn bền vững và sẽ thể hiện điều ấy ngay khi đôi bên kết nối với nhau. Thâm tình ấy gắn bó chúng ta khi xa cách. Và khi đường đời đưa ta và bạn về bên nhau, ta lại tìm thấy ở bạn nơi trú ẩn ấm áp.

TIẾP CẬN MỌI VIỆC ÔN HÒA HƠN

Dịu dàng xử lý mọi việc

Trong suốt cuộc đời, ta phải vượt qua nhiều trở ngại để tiến lên phía trước. Dù những trở ngại đó mang tính cá nhân, nghề nghiệp hay xã hội thì theo bản năng, ta luôn muốn quyết liệt triệt tiêu chúng. Tuy nhiên, cách giải quyết đơn giản nhất là tiếp cận những trở ngại ấy một cách nhẹ nhàng, từ tốn, thiện chí. Xung đột, đấu tranh có thể không phải là cách hay vì mâu thuẫn chỉ nảy sinh khi có những quan điểm trái chiều. Khi giải quyết mọi việc một cách nhẹ nhàng, ôn hòa, bạn sẽ nhận ra nhiều khía cạnh của vấn đề: tình yêu, lòng trắc ẩn, kiên nhẫn, hiểu biết, lòng tôn trọng đối với người khác. Khi ta nhẹ nhàng đi qua cuộc đời như theo tiến trình có sẵn, những điều tuyệt vời này sẽ tự nhiên đến với ta.

Người dịu dàng không phải là người thụ động, nhu nhược. Nói một cách chính xác, sự mạnh mẽ của họ thể hiện qua sự dịu dàng, uyển chuyển nương theo dòng chảy của cuộc sống. Bạn cũng có thể phát huy sự dịu dàng trong những tình huống bạn thấy bị thách thức. Khi bạn nhẹ nhàng bước qua trở ngại đó, những sức mạnh chi phối đời bạn sẽ thay đổi và chướng ngại vật trước mắt bạn sẽ biến mất.

Khi tiếp cận sự việc một cách nhẹ nhàng, việc hợp tác sẽ rất tốt đẹp vì các bên đều tin tưởng nhu cầu của mình sẽ được đáp ứng. Thái độ dịu dàng cũng có thể dập tắt sự tranh cãi vì khi dùng thiện chí đáp lại sự hiếu thắng, ta đã thể hiện lòng kiên nhẫn vô hạn với người khác.

Ta cần rèn luyện tính dịu dàng vì lẽ thường ta luôn được khuyến khích không ngừng phấn đấu vươn lên trong những giai đoạn nào đó trong đời. Lúc đầu, bạn sẽ thấy rất khó rèn luyện tính cách này. Nhưng qua thời gian, khi bạn chủ động thể hiện sự dịu dàng trong

mọi lĩnh vực, biết hợp tác thay vì cạnh tranh, biết thoải mái chấp nhận những rào cản không thể vượt qua để tìm kiếm những điều khác mới mẻ hơn... Và rồi bạn sẽ dần quen với việc hành xử dịu dàng. Nếp nghĩ, hành vi của bạn trở nên tao nhã hơn và bạn ít gặp những trở ngại khó vượt qua trong cuộc sống.

ĐẰNG SAU NHỮNG ĐÁM MÂY

Mặt trời luôn tỏa sáng

Ta không thể nhìn thấy ánh sáng rực rỡ trong những ngày u ám. Những lúc ấy, nghĩ đến mặt trời sẽ rất có ích. Ta sẽ thấy những tia nắng ấm áp tỏa chiếu, sưởi ấm cả suy nghĩ của ta. Ta cũng hãy nhớ rằng dù ta không nhìn thấy mặt trời khi mây mù giăng kéo nhưng thật ra, mặt trời vẫn đang bừng sáng. Trong bối cảnh ấy, ta sẽ thấy những tia sáng le lói qua mây. Và ngay cả khi đêm về, ta vẫn biết rằng mặt trời đang chiếu sáng ở một nơi nào đó không xa lắm. Và ta chỉ cần chờ một ít thời gian là lại có thể được sưởi ấm trong ánh sáng ấm áp.

Hiểu được mặt trời luôn tỏa sáng tức là ta biết vạn vật trong vũ trụ vẫn chuyển động. Khi ta cảm thấy cuộc sống như đang trì trệ, hãy vững niềm tin

và chờ đến lúc mọi thứ trở lại đúng chỗ. Còn nếu bạn quyết định đi theo tín hiệu của mặt trời, hãy tiếp tục công việc của mình và tỏa ra ánh sáng của riêng bạn dẫu chưa thấy được kết quả chăng nữa. Việc ấy sẽ giúp ta phát huy lòng kiên nhẫn, luôn sẵn sàng nắm bắt các cơ hội.

Mặt trời cũng nhắc ta rằng ánh sáng đích thực của riêng ta không bao giờ lụi tắt. Ánh sáng đó luôn ở trong ta dẫu điều gì xảy ra. Mỗi ngày, ta thấy rõ sự tồn tại của mặt trời, nhưng niềm tin vào ánh sáng của bản thân đôi khi cần có nhiều thời gian hơn. Nếu suy ngẫm lại, ta có thể thấy những khoảnh khắc ta tỏa sáng và sẽ tin rằng sẽ nhiều những khoảnh khắc như thế. Cũng như mặt trời, ánh sáng của ta là năng lượng do ta kết nối bản thân với những chuyển động, chu kỳ cuộc sống. Ánh sáng ấy hiện hữu mọi lúc dù ta nhận biết được hay không.

TRÂN TRỌNG SỰ THAY ĐỔI

Sáng suốt trong sợ hãi

Những việc quan trọng, cần phải làm thường đi liền với những lo âu, e sợ. Ví dụ như có con, kết hôn, thay đổi công việc... - tất cả những thay đổi trong cuộc sống đều có thể làm ta nặng trĩu âu lo. Bận tâm về những điều đó là cách tự chất vấn ta có thật sự thích những thay đổi để cuộc sống mới mẻ hơn? Bạn cũng hãy nhớ, biết giải tỏa những âu lo, biết đau buồn vì quá khứ là điều cần thiết trước khi tiếp nhận những đổi thay.

Sợ hãi làm ta mất thăng bằng, bất an, nhưng không có nghĩa ta sẽ nản chí. Sự sợ hãi báo hiệu ta đang ở ngoài vùng thoải mái của mình, ở ranh giới giữa cuộc sống cũ và mới. Khi đối mặt với sợ hãi, ta vượt qua những rào cản tinh thần và bắt đầu một cuộc sống mới mẻ, phong phú.

Càng biết tôn trọng, thậm chí chào đón sự sợ hãi, ta càng thấu hiểu ý nghĩa của nó và biết khi nào cần tiến lên hay đứng lại. "Sống chung với sợ hãi" không phải là điều dễ dàng nhưng ta có thể học cách tôn vinh, thừa nhận, lắng nghe thông điệp của sự sợ hãi như một tín hiệu cho sự đổi thay sắp đến. Thực vậy, sự sợ hãi cho ta biết những đổi thay ta đang hướng đến rất quan trọng và đáng trân trọng.

Bạn hãy thẳng thắn nhìn nhận mức độ sự sợ hãi trong lòng mình để hiểu rõ hơn những thay đổi bạn đang thực hiện. Bạn có thể thiền định, lắng nghe hay viết nhật ký hàng ngày. Hãy viết về bất cứ chuyện gì xảy đến với bạn: lo lắng, buồn phiền, hưng phấn, hy vọng... Đó là cách tuyệt vời để tìm hiểu bản thân khi lắng nghe thông điệp của sự sợ hãi. Bạn cũng hãy nhớ rằng cảm xúc này hầu như luôn đi kèm với bất cứ điều gì đáng làm trong đời.

VIẾT TỪ LÒNG BIẾT ƠN

Nhật ký tri ân

Có những ngày bạn cảm thấy yêu quý cuộc sống vô cùng. Thật ra, nếu bạn chăm chỉ ghi nhật ký, bạn sẽ thấy luôn có nhiều điều trong cuộc sống để bạn trân trọng. Điều quan trọng là bạn biết cảm ơn cuộc sống, thấu hiểu những phúc lành cuộc sống ban tặng. Làm được điều này, những điều tốt đẹp cũng sẽ đến với bạn nhiều hơn.

Viết nhật ký tri ân nhắc nhở ta tất cả những điều ta cần biết ơn. Hãy tìm một quyển sổ đẹp hay bạn có thể tự làm lấy. Một cuốn sổ tay thông thường cũng tốt. Bạn có thể làm cuốn nhật ký thêm sinh động bằng cách dùng nhiều màu mực khác nhau. Bạn cũng có thể chọn màu cho mỗi đối tượng bạn tri ân: màu hồng cho những cảnh đẹp, màu vàng cho bạn bè, màu xanh cho những thành công…

Bạn có thể viết nhật ký hàng ngày, hàng tháng, nhưng tốt nhất hãy viết đều đặn. Nhớ bắt đầu bằng ngày tháng nào đó viết ra điều bạn tri ân, lý do, hoàn cảnh… Nhật ký sẽ lưu lại những cảm xúc, trải nghiệm của bạn. Sẽ rất vui khi đọc lại những gì mình đã viết! Viết nhật ký giúp bạn luôn biết cảm kích, ghi nhớ những điều làm bạn hạnh phúc.

Nếu viết nhật ký thường xuyên, bạn hãy đặt mục tiêu viết lại vài điều cần tạ ơn mỗi ngày. Khi đã có thói quen ghi nhận phúc lành cho mình, chẳng bao lâu bạn sẽ bắt đầu biết trân trọng thêm nhiều điều khác. Bạn có thể đặt mục tiêu mới hay thoải mái viết những gì bạn nghĩ. Chúng ta có vô vàn lý do để cảm ơn cuộc sống và cũng dễ dàng thấy nhiều điều trong số đó là hiển nhiên. Sau một thời gian, bạn sẽ bỏ qua những điều vụn vặt (thức ăn, chỗ ở, quần áo…) và bắt đầu trân trọng những khía cạnh sống khác. Khi tìm kiếm chúng, bạn sẽ thấy mình được ban tặng vô số món quà bởi biết tri ân cuộc sống. Mọi người sẽ đến và tặng bạn viên ngọc

của lòng tốt hay đơn giản là một nụ cười.

Hãy chia sẻ với mọi người lòng tri ân cuộc sống và tặng nhật ký cho người thân, bạn bè để họ ghi lại lòng biết ơn của họ. Bạn có thể động viên họ bằng cách tâm tình với họ rằng bạn biết ơn họ như thế nào. Kể lại những gì họ đã cho bạn, bạn đã thấy điều gì ở họ, và cầu mong điều gì cho họ. Được trân trọng là một trong những món quà đẹp nhất bạn có thể tặng người khác. Hãy viết ra và điều ấy sẽ sống mãi.

NHỮNG MẢNH ĐỜI ĐAN XEN

Mọi người đều kết nối với nhau

Đôi khi, ta cảm thấy như bị cuộc sống bỏ rơi. Ta đã cố gắng nhưng vẫn không đạt được kết quả như ý và rồi thấy mình chơi vơi, lạc lõng. Thật ra, những suy nghĩ, hành động của ta dù đơn giản hay phức tạp (quyết định hàng ngày, cách nhìn nhận cuộc sống, xây dựng quan hệ...) đều có thể rất quan trọng, ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống người xung quanh và cả thế giới.

Trái đất và bao sự vật khác được tạo thành từ sự kết nối vô hình giữa con người, động vật, cây cối, không khí, nước và đất. Những hành động bạn nghĩ không mấy quan trọng, dù tiêu cực hay tích cực, đều ảnh hưởng đến con người và môi trường - dù những yếu tố ấy hoàn toàn cách biệt với cuộc sống cá nhân của bạn. Ý thức được sự tương tác giữa vạn vật trong cuộc sống, bạn sẽ cân nhắc trong mỗi lựa chọn và sống sao để tạo ra được những ảnh hưởng sâu rộng.

Ví dụ như bạn định mua một chiếc ghế gỗ: vật liệu làm ra chiếc ghế là thân cây, cây ấy từng ở trong rừng. Nhiều người được trả công để đốn cây, cưa xẻ, và đóng nên chiếc ghế. Thu nhập của họ có thể giúp đỡ cho gia đình của họ, nhưng việc mất một cây bị đốn ngã sẽ ảnh hưởng xấu đến khu rừng và động vật sinh sống ở đó.

Tương tự, khi bạn động viên một đứa trẻ vì tài năng đặc biệt nào đó sẽ ảnh hưởng đến thiên hướng phát triển của trẻ. Và một ngày nào đó, những phát minh của đứa trẻ ngày xưa có thể làm thay đổi cuộc sống hàng triệu người. Một bài thơ tâm tình trên internet có thể sưởi ấm tâm hồn một người xa lạ bởi họ cảm thấy còn ai đó trong cuộc đời này đồng cảm với mình.

Nhận thức về sợi dây kết nối giữa mình và vạn vật sẽ tác động đến những lựa chọn của bạn. Bạn sẽ có đủ sức mạnh để hành động, lời nói của bạn tác động đến cuộc đời những người bạn chưa bao giờ

gặp. Thừa nhận ta có kết nối thân thiết với tất cả sinh vật và thấu hiểu sức ảnh hưởng của ta với cuộc sống là bước đầu tiên để ta sống có ý thức hơn.

NHỮNG PHÚC LÀNH ĐÁNG YÊU

Tri ân cuộc sống

Phúc lành ở bên trong và ngay xung quanh ta. Đó chính là vẻ đẹp tâm hồn tỏa sáng, tác động đến mọi người ta gặp. Bàn tay vô hình ấy đến từ cõi thiêng liêng và hiện ra khi cần thiết nhất. Phúc lành cuộc sống không dựa trên sự đánh giá nào, cũng không xuất phát từ hành động tốt, lễ nghi, sự hy sinh… Nói một cách chính xác, phúc lành là đặc ân không tìm mà có, là món quà vô điều kiện dành cho mọi người, là lẽ tự nhiên đến với ta từ lúc chào đời. Chỉ cần biết mở mắt đón nhận sự hiện diện của nó, ta sẽ thấy và trải nghiệm phúc lành khắp nơi.

Phúc lành có trong cơn mưa tắm mát những trang trại khô hạn, là một cơ hội làm việc tuyệt vời đến bất ngờ từ một người lạ, là một người thoát khỏi tai nạn một cách kỳ diệu… Phúc lành có trong những đơn giản được cho là “may mắn" như không bị phạt dù vé đậu xe đã hết hạn. Phúc lành hiển hiện trong tình yêu đôi lứa, là món quà hay ngân phiếu đến bất ngờ qua đường bưu điện, là những tiện nghi thoải mái trong ngôi nhà, là sự vị tha ta dành cho người khác… Chính phúc lành đưa ta ra khỏi con đường riêng của mình và mở lòng giúp đỡ người khác. Phúc lành là trạng thái ta không làm gì mà chỉ cần sống đúng bản chất của ta.

Khi hiểu rằng phúc lành luôn quanh ta, ta sẽ trân trọng cuộc sống hơn. Biết rằng sẽ được “ban phúc", ta sẽ càng hy vọng, biết cho đi nhiều hơn, vững tin rằng ta sẽ được trợ giúp khi gặp khó khăn. Phúc lành là nhân đức của trái tim và sự rộng lượng của tâm hồn. Đó là tình yêu vô điều kiện và là vẻ đẹp của nhân loại. Khi biết mình được ban phúc lành, ta sẽ muốn có một cuộc sống thật hài hòa.

LỜI KẾT

Tôi chân thành hy vọng những đoạn văn này đã làm cuộc sống bạn có những thay đổi. Tạo ra những thay đổi trong cuộc sống của mình có thể rất vui, rất thú vị nhưng cũng có thể rất đáng sợ. Hãy cứ để những lời văn từ từ thấm vào trái tim, tâm hồn bạn. Hãy yêu thương bản thân và dành thời gian giải quyết mọi việc. Quan trọng hơn, hãy tự chúc mừng mình vì bạn đã rất can đảm và dũng cảm sống trên Trái đất này. Và cũng đừng quên vẻ đẹp của riêng bạn - bạn là một thực thể ánh sáng tươi đẹp.

- Madisyn Taylor

ĐÔI ĐIỀU VỀ TÁC GIẢ MADISYN TAYLOR

Madisyn Taylor là đồng sáng lập kiêm tổng biên tập và phụ trách nội dung website DailyOM. Bà cũng sáng lập, phụ trách phát triển thành công sản phẩm liệu pháp mùi hương và trang sức mang ý nghĩa tinh thần lấy tên Madisyn Taylor. Bà còn có nhiều năm kinh nghiệm trong công tác phát triển và điều trị tâm lý. Khi rảnh rỗi, bà thường chơi với chú mèo Zoe trong vườn hay hòa mình vào thiên nhiên. Bà cũng thích viết nhật ký, thiền, đi dạo trong khu rừng gần nhà ở thành phố Ashland, tiểu bang Oregon.

Website: *www.madisyntaylor.com*